94

MSP 16

பதார்த்த சிந்தாமணி

(குருவின் வருவெப்புநோக்கி
பதார்த்த குணசிந்தாமணி
யென்னும் இஃது வேறுபட்டது.
எனக்கண்டு படியெடுக்கப்
பட்டுள்ளது.)

94

248

இரசவருக்கம்.

அகத்தியர் – [ரசவர்கம்]

காப்பு

திருப்பொதிகை தனில் வாழும் சிவமகத்யன் பாடல்
திருமொழியாய் ரசவர்கங் கூற முகனுக்கு
முந்தியுதித் தோனும் மும்மதக்கண் ஐந்தகரத்
தந்திமுகத் தோன்சரணந் தான் 1.

(பொ-ள்). திருப் பொதிகையை இடமாகக் கொண்டு அங்கு வாழ்ந்து வருகின்ற சிவனின் மரபு வந்த அகத்திய முனிவர். பாடலான, வழிமுறையாய்ப் [illegible] [illegible] கூற முருகனுக்கு முன்னதாகப் பிறந்தவனும் [illegible] [illegible] [illegible] ஐந்து கரமுடையானும், யானைமுகம் கொண்டவனை [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] விநாயகனைப் பணிகிறான்.

94

செந்நெல் சிறு தானியங்கள் சிவனறிவார் அல்லாது
இன்னவகை யென்று யினியறியேன் – மன்னும்
காராளர் தானறிவார் கார்குழலீர் கேளீர்
மற்றனைவுஞ் சொல்ல வரிது.

[illegible] [illegible], [illegible] யாவும் சிவனே அறிவார் [illegible] [illegible] இன்ன வகை என்று அறியேன். [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] அறிவார்கள். [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

காரரிசி மந்தம் கனக்குமுடல் வெக்கும்
சீரணியாம்ப் பேதி இறக்குமே — வீரியமாய்
கரப்பானு முண்டாகும் கன்னியரே பாரீர்
இரப்பார்க்கு மாகா திதும் 3

[illegible]

பிசானரிசி பின்பலனும் பெண்ணரசே கேளீர்
அசனமிக உருசை யாகுமே — விசால
சம்பாவ ரிசியெல்லாஞ் சாதமுமீந்ன் நுயிருக்கும்
உண்பார்க்கு நிமேசுகமா மோதும் 4

[illegible]

ஏர்க்குச் சம்பா வாமெத்த விதமாகும் உண்பார்க்கு
நாக்குத் தனிருசியும் நன்றாகும்—பார்க்கும்பேர்
எல்லார்க்கும் ஆசை எடுக்குங்காண் மாமயிலே
நல்லார்க்கும் பூசைக்கு மாம். 5

ஏர்க்குச் சம்பா வரிசி மிக நல்லதாகும். ~~[illegible]~~ நாவுக்கு ருசியையும் பார்க்கின்றவர்களுக்கு (உண்ணுகின்றவர்களுக்கு) ஆசையும் விளையும். மயில் போன்ற பெண்ணே. இது நல்லவர்களுக்கும் பூசைக்கும் உகந்ததாகும்.

உழுக்கும் மனிதர்க் குயர்வயலில் சிங்காரம்
புழுகுசம்பா வரிசி போற்றவே—யழகியரே
பசிதாபந் தீரும் பாரிலெ யுண்டாம்
முசியா துடல்சுகமா மென். 6

புழுகுசம்பா நெல்லரிசி [illegible] அக்கிரகாரத்தில் வசிப்பவர்களுக்கு ஏற்றதாகும். அழகிய பெண்ணே! இதனால் பசி நீங்குவதோடு நல்ல பலமும் உண்டாகும். உடல் சோர்வு அகற்றும்.

செஞ்சம்பா கொள்ளிற் சிரங்கு கரப்பானும்
மிஞ்சம்பா நல்விருந்து காரம் — மஞ்சம்பா
மாறன்கண் விழியீர் மகாபிலனு முண்டாக்கும்
கோரப் பசியெடுக்குங் கொள். 7.

கல்லுண்டை நல்லபிலன் கண்டவர்க்கு இன்பமாம்
சொல்லுண்டை தன்பசியும் தோணுதே - வில்புரை
புருவ மடகியரே பொற்புமிகு மேனியுமாம்
பருகவி றத்தான பலன். 8.

கல்லுண்டைச்சம்பா நல்ல வளமையைக் கொடுக்கும்.
பார்த்தவர்களுக்கு இன்பத்தைத் தரும் [illegible] பசியை
[illegible] செய்யாது. வில் போன்ற புருவமுடைய [illegible]
[illegible] [illegible]

மணக்கத்தை கருங்குவளை வாளா லிவைமூன்றும்
கணக்கொவ்வா தனகரப்பான் காணுமே - பிணக்கோத்த
மைவிழியீர் கேளீர் வருசிறங்கு மட்டினமுங்
கையறியச் சொன்ன கருத்தும். 9

மணக்கத்தை கருங்குவளை, வாளை ஆகிய மூன்றும் [illegible] கரப்பான் உண்டாக்கும். [illegible] சிரங்கு, [illegible]

பச்சரிசி தான்பிலனும் பாலகர்க்கு மந்தமாம்
நிச்சயமே பித்தம்போம் நேரிழையே - யச்சமற
மித்திரக் கீரீட்சைவெட்டை மிறங்கோடும் பித்தமெல்லாம்
சாத்திரநூல் வேதியர்க்குச் சாற்று 10

பச்சை அரிசியானால் பலம் உண்டாகும். [illegible] மந்தம் உண்டாகும். பித்தம் [illegible] [illegible] பித்தம் எல்லாம் [illegible] இவ்வாறு [illegible] சாத்திர நூல் அறிந்தவர்கள் [illegible].

புழுங்கல் வரிசிதன்னைப் புகழுக்கேள் பெண்மயிலே
வழங்கிவாந்தி தெக்கணத்தி மானிடர்கள்— புழுங்கல்
வடிசாதம் வாய்வில்லை வகுத்தப் பிலனுமில்லை
நொடியினில் தீபனமா மதும். 11

புழுங்கல் அரிசியின் சிறப்பைக் கூறுகிறேன். தெற்கு பகுதி மக்கள் உண்கிறபோது மிக சுலபம் வாந்தி வரும். புழுங்கலரிசி சாதத்தை உண்பதால் வாயு வேற்படாது. அதை உண்பதால் சிறந்த பலனென்று எதுவும் சொல்வதற்கில்லை. ~~பசிக்கிறபோது விரைவாக உணவாக்கி கொள்ளும்~~. எளிதில் சீரணித்துப் பசியை உண்டாக்கும்.

பழயவரிசி

பழவரிசி யெல்லாம் பாலர் இருத்தங்க்காம்
அழல்மிகு மன்ன மருந்துவார்— நிழல்போல்
ஆகும் உடல்குளிர்த்தி அஞ்சல்மொழி மாதேகேள்
போகும் பிணிகளெல்லாம் போற்று. 12

பழைய புழுங்கலரிசி, பெருங்கரைசாதத்தில், வயது- சேர்க்கும் சிறந்த உணவாகும். இது கபம் (அழல்) மிகுந்த அரிசிச் சோற்றை உண்பவர்களுக்கும் கூட உடல் ~~குளுமை~~ குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். அப்பழைய அரிசியினான சோற்றை உண்பதால் பிணிகளெல்லாம் போய்விடும்.

பொங்கலெல்லாம் மந்தமாம் போக்குமனல் தனையும்
அங்கமெல்லாம் வாய்வு அடருமே - பங்கயக்கண்
மாதேசம்பாப் பச்சைவண் பொங்கல் தாதுவிர்த்தி
போதே யனல்தணியும் போற்று 13.

பொங்கல் உணவு மந்தத்தை உண்டு பண்ணும். வெப்பத்தைப் போக்கும். உடலெல்லாம் வாயுக்கோளாறு கின் ஏற்படும். சம்பா பச்சரிசியால் செய்யப்பட்ட பொங்கல் உணவு தாதுவிருத்தியை ஏற்படுத்தும். உள்ளூறும் போது வெப்பத்தைத் தணிக்கின்ற பச்சரிசி உணவை போற்றி உண்ண வேண்டும்.

கஞ்சியெல்லாங் குளிர்ச்சி கண்ணுக்குந் தான்குளிர்ச்சி
மிஞ்சுவரும் பித்தமெல்லாம் மேவாது - வஞ்சியே
வடிகஞ்சி வாய்வு வளர்க்குமது சீதம்
கொதிகஞ்சி வெட்டைபோம் கூறு 14

அரிசிக் கஞ்சியெல்லாம் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தருவதோடு கண்ணுக்கும் குளிர்ச்சியைத் தரும். அதிகமாக வரும் பித்தத்தையெல்லாம் போக்கவல்லது. வடித்த கஞ்சி வாயுக்கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும்; சீதத்தையும் உண்டுபண்ணும்; சூடான கஞ்சி வெப்பத்தைப் போக்கும்.

சுண்டையிரும் கஞ்சிசுகம் தேகமும் மாமயிலே
உண்டையினில் வந்தபிணி யோட்டுமே - நண்டுமிக
வாந்தசுரம் நீரேற்றம் வன்னியுடன் தீபனமும்
நீதப்பிணி யகற்றும் நேர் 15

சுண்டைக் கஞ்சியை உண்டால், உணவால் ஏற்படும் பிணிகளை அது நீக்கும். சுரம், நீரேற்றம், [உஷ்ணம் அதிகபசி ஆகிய வாதநோய்களைத்] ~~சின்னி~~, பசி போன்ற நோய்களை அகற்றும். மேகம் அது ~~பசியை~~ உணவை எளிதில் செரிக்கவும் செய்யும்.

நீராகாரங் கொள்ள நில்லாது வாதபித்தம்
சேராது ஐயமுடன் தீபனமாம் - வார்போன்ற
மாமுலையீர் தாதுவிர்த்தி வாயில் ரோகமும்
போமே யுடலிருக்கும் போற்று 16

நீராகாரத்தை உண்பதால் வாதமும் பித்தமும் நில்லாது ஓடும். ஐயமும் உடலில் சேராது. விரைவில் பசியும் எடுக்கும். தாது விருத்தியடைந்து வாயில் இல்லை ஏற்படுகின்ற வாய்ப்புண்களையும் நீக்கி உடல் நலமாய் பாதுகாக்கும்.

சிறுசோற்றின் குணத்தை சொல்லக்கேள் பெண்மயிலே
முடுகா மிறக்கபுத்தி முனம்புண்டாம் - நடுங்கியாய்
நிற்குமே வந்தபித்தம் நேர்மையுடன் அய்யமது
சொற்சுகத்தை உண்டாக்குஞ் சொல் 17

சிறுசோற்றின் குணங்களாக இருப்பவை

தின்னுமுண்பாருக்கு, வாதத்தையும் பித்தத்தையும் நோய்களையாய் நீக்கச் செய்யும், ஐயமும் சொரிகையாய் அகற்றல்; சொல்லாத சிறப்பை உண்டாக்கும் போற்றும் சிறப்புடையது.

வரகு சோத்தின் குணத்தை வகையாய்க்கேள் மானே
பரவும் சிரங்கிறுமல் பற்றுமே - விரவாக
அய்யஞ் சலமிகுமற் றிரத்தைத் தேரக்கெடுக்கும்
மெய்யா அடம்பு வத்துமே 18

வரகு சோற்றினை உண்பதால் பித்தம், சிலேத்துமம் உண்டாகும். அய்ய வாத உஷ்ணமான சேர்க்கையும், நீர் ஒழுகும் சுரம் நோய்களையும் நீக்கும்.

~~உண்~~ மண்டான உடல் வலுவாகும்.

கம்பஞ்சோத் தின்குணத்தை கதைக்கேன் பெண்மயிலே
வம்பிருமல் சுவாசம் வளருமே — யம்புவியில்
பூதித் திரேகம் பொருந்து சொறிசிரங்கு
மேலுதித்த ரத்த மின்னுமே 19

கம்பஞ் சோற்றை உண்டால் இருமல் வந்து தொல்லை தரும். இல்ல உயர்வு (சுவாசம்) கிட்டும். தேகசூடான அப்புகம்பு ஏசாறி சொங்கு உண்டாகி — ரத்தம் தொல்லைதரும்.

கேழ்வரகு நல்வரகு கேழ்த்தின் சாமை
சுழ்கம்பு புல்லரிசி சோளம் — வேல்விழியீர்
கருஞ்சோளம் கோதும்பை காணு மூங்கிலரிசி
விரும்புவார் கொண்டே உண்ண 20

கேழ்வரகு, வரகு, சாமை, கம்பு, புல்லரிசி சோளம், கருஞ்சோளம், கோதுமை, மூங்கிலரிசி இவற்றை விரும்பி உண்பவர் பேறு விளைவுறும்.

கேழ்வரகு வாயுவு கிளிமொழியீர் நல்வரகு
சூழ்வருங் கரப்பான் சுக்கம்பு — நீழ்கம்பு
ரெண்டுடனே சாமையுமே திரேகங் குளிர்ச்சியென்
கொண்டிடுவோ ரென்னையெனக் கூறும். 21

கேழ்வரகு வாயுக்கோளாறுதனை உண்டாக்கும்.

நல்ல வரகினை உண்டால் கரப்பான் நோய் ஏற்படும். சிறுக்கம்பு எனப்படும் உமி நீக்கிய கம்பும், நீர்கம்பும், சாமையும் உண்பதால் உடற் குளிர்ச்சி ஏற்படும்.

செஞ்சோளஞ் சொன்னச் செரும்கருஞ் சோளம்
கொஞ்சுஞ்சொல் அஞ்சுகமே கூறக்கேள் — மிஞ்சிவைகு
அங்கங்கை யெங்கிநிரை பொங்கிவளருங் கள்ளால்
சங்கங்களிச் சொரியதாம். 22

?

சோளம், செஞ்சோளம், கருஞ்சோளம்,
இவற்றை உண்பதால் உடல் நீர் ஏற்ப
? மலபந்தம் ஏற்படுதல் போன்றவை உண்டாகும்.

தினையரிசி தானருப்பாம் தீயசுரஞ் சன்னி
அனைய நோய் போக்கு மதுதான் — பிணியும்
உண்டால் பசியெடுக்கும் குவியபெண் ணேகேளீர்
கொண்டாலும் வாயுவபோம் கூறும். 23

தினையரிசி சோறானது வெப்பமாகக் காய்கிற கொடுமையான சுரம், சன்னி போன்ற நோய்களைப் போக்கும். மேலும் அம்புனைய பசியை உண்டாக்குவதோடு வாயுவையும் போக்கும்.

புல்லரிசி சாமைபெற மிக்க உடல்குளிரும்
சொல்லரிய மானே சுகமில்லை — வெல்லரிய
கரப்பானும் புண்ணும் கடிய சிலந்திவரும்
உறப்பா யுடல்கெடுமென் றோதும். 24.

புல்லரிசி, சாமை இவைகளையும் உண்பதால் உடல் நல்ல குளிர்ச்சி அடையும். கரப்பான், புண், சிலந்தி போன்ற நோய்களை உண்டாக்கி உடல் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

கோதுமையின் அரிசி கொண்டால் பலனுண்டாம்
சாதுவாய் ரொட்டிமிகத் தான்செய்து - மாதேகேள்
நெய்யுங் கரியோடு நித்தம் மருந்திடல்
அய்யமில்லை தாதுவிர்த்தி யாம். 25

கோதுமை உண்பதால் ~~தேக பலம்~~ உடல் தேறி வலிமை பெறும். கோதுமையை ரொட்டியாய்ச் செய்து, நெய்யிற் கறியை நெய்யிட்டுச் சமைத்து தினமும் உண்டால் தாது விருத்தி உண்டாகும்.

மூங்கிலரிசியுமா மோதகங்கள் ரொட்டிசெய்து
பாங்குடனே தின்னப் பசியாது - மாங்குயிலே
ரெத்தபித்த சத்தி யிறப்புடனே சுவாசம்
பத்தருமே நோயெல்லாம் பார். 26

மூங்கிலரிசியில் பணியாரம், ரொட்டி போன்றவை செய்து உண்டால் ~~[illegible]~~. பசியெடுக்காது. இதனால் ரத்த பித்தம் தீரும். சுவாச நோய்கள் தீரும். யிறப்பு மில்லை என்பதும்.

அடைவாயு வுண்டாம் அதிகப் பலனுண்டாம்
கிடையாது தெக்கணத்தில் கிட்டாது-யிடைசெய்த
மாதேயத் திருதியர்க்கு வளமான ரொட்டியிது
தீதாம் புலவர்க்கே செல். 27

~~மேங்குன் அரிசி தென்பகுதிகளில் கிடைப்பதில்லை.~~
~~வடநாட்டுப் பகுதிகளில் கிடைக்கும்~~ கோதுமை ~~[illegible]~~ ரொட்டியாகவோ அடை
செய்து உண்டால் வாயுவை உண்டு பண்ணும்; பலத்தை
உண்டாக்கும். தென் பகுதியார்க்குக் கிட்டாது
இவ்வுணவு வடபகுதியினர்க்கு வழமை உணவாக
அமைகிறது.

கிளிக்கிமெத்த வாய்வு கதிக்குமே கொண்டால்
துளித்தவுட லோர்களுக்குச் சூழ்வாதம்-கிளிக்கரசு
அஞ்சுவுரை மாதே கேள்கணமே பேதியுமாம்
மிஞ்சுடங்கமே மிரைப்பும் இன். 28

சாதேழு மதிப்பாகும் கொண்டாக்கால் பித்தம்போம்
ஏழை மனிதருக்கு இன்பமுண்டாம் — வாழ்விழியீர்
ஆன துரைகளுக்கு மாகாது அம்புவியல்
தேனகத் தீபனமாந் திண். ௨௯

பறமானியம் பொசிக்க பயித்தியமுந் தாகம்போம்
சுறமாகா மத்தவர்க்கு மேசுகமாம் — திறமாக
அங்கம்மெலிந்து கொடுக்கும் மஞ்சு ஊற மாதேகேள்
பங்கயற்கண் மாதே பகர். 30

சர்க்கரைப் பொங்கல் உண்டால் புத்தி கூர்மை அடையும். அதிரசம் தின்னலாம். சுரம் வராது. மேலும் பல சுகங்களைக் கொடுக்கும். உடலுக்கு நல்ல பலத்தைக் கொடுக்கும்.

கொழுக்கட்டை பிட்டு குடல்வாத முண்டாக்கும்
மிகுக்க மிகவுண்டாம் மெல்லியரே-தொகுக்கின்ற
பிள்ளையார் பூசைக்கு பிரியமுட னே படைப்பார்
கொள்ளையாச் சாப்பிடலா காது 31

பிள்ளையார் பூசையின் போது பக்தியோடு கடவுளுக்கு கொழுக்கட்டை, பிட்டு போன்றவற்றைப் படைப்பர். அவற்றை அதிகமாக உண்பது தீங்கானது. இவ்வாறுண்டால் குடல் வாதத்தை உண்டாக்கி சோர வைக்கும் என்பதாம்.

இனிப்பு பணியாரம்

கச்சாய மெல்லாம் கனத்தருசி யாக்கும்
மெச்சாத வாறுகொள்ளும் மெப்போது-யச்சமற
அங்கம் பெலங்கொடுக்கும் மஞ்சுவுற மாதுகேள்
பங்கமுற்ற நோய்பறக்கும் பார் 32

இனிப்புப் பணியாரம் உண்பதற்கு நல்ல சுவையாக இருக்கும். அதை நிதமும் உட்கொள்ளும் போது அதனால் உடல் பலம் பெறும். உடலில் ஏற்பட்ட பல நோய்கள் நீங்கி விட்டு அகன்று விடும்.

ஆத்துநீர் வாதம் அகத்திவிடும் போருதே
சேத்துநீர் தாகமது செப்பவொண்ணா — போத்துங்கால்
பேதிக்கிகோப்ப மென்றே மண்பு பெருகியநீர்
சாதிக்க வேல்விழியீர் தான். 33.

ஆற்று நீரை உண்டால் வாதம் அகன்றுவிடும். சேற்றுநீரை (குட்டைநீர்) உண்பது நல்லதன்று. தாகம் தாங்காது ~~உண்~~ மிகுதியானால் அது பேதியை உண்டாக்கித் துன்புறுத்தும்.

குளத்து நீருண்ணில் கொடிதான வாதத்தை
வளர்க்குமே யப்பால் மதுவாகும் — கிளுந்தியுமே
மெத்தஉண் டாக்குமென்று மேதினியோர் தங்களுக்கு
கொத்தலரும் சங்குழலாய் கூறும். 34

குளத்துநீரை உண்டால் அது கொடுமையான வாதத்தை உண்டாக்கி வளர்த்துவிடும். அப்பொழுது அதுவே மதுமேகம் ஆகும். இந்நீர் உடலுக்கு நல்ல குளிர்ச்சியை உண்டுபண்ணும்.

எரியநீர் வாதவெப்பு எந்திமையீர் உண்டாக்கும்
கூட்டிய தாகஞ் சுனைநீர் கூறுங்கால் - பாசிய
வாதமெனும் பேதம்போம் வன்றீபன முண்டாம்
சீதமில்லா உஷ்ணமாஞ் செப்பு. 35

எரிநீரானது வாதத்தை உண்டாக்கும்; அது வெப்பத் தன்மையை உடையது; தாகத்தை வர்த்திக்கும்.
சுனை நீரினை உண்டால் உடம்பின் [illegible] பக்கத்திலுள்ள பாசி வாதம் நீங்கும். நல்ல பசியை உண்டாக்கும்.
உடம்பைச் சூடாக்கும்.

அருவியநீர் தன்குணங்கேள் ஆத்துமது பித்த
மருவும் இருமல்ரத் தமாறுமே - கருதியிடுங்
வேலனைய கண்ணாய் மிகப்பலமு முண்டாக்கும்
காலையிலுங் கொண்டவர்க்குங் காண். 36

அருவி நீரை உண்டால் பித்தத்தை அடக்கும். இருமலைப் போக்கும். ரத்தம் சுத்தியாகும். தினமும் காலையில் அதை உண்டுவந்தால் [illegible] உடல் நல்ல உறுதி வலிமை பெறும்.

ஊத்துநீர் பித்தமறும் உண்ண யணிதாக
மாத்துமது தாகத்தை யப்பொழுதே - கூத்துவழிப்
பெண்ணேகேள் வாதமொடு பித்தங் கபமுடனே
ஒண்ணேகுஞ் சத்திவிக்கல் ஒண்டு. 37

ஊற்று நீரானது பித்தத்தை அறுக்கும். [illegible] பசிக் சுவையாக [illegible]; [illegible] தாகத்தைப் போக்கும். வாதம், பித்தம், கபம், மூன்றில் [illegible] [illegible] போக்கி [illegible] [illegible] [illegible].

ஓடையநீருண்ணில் ஒடுமதி தாகம்
வேடைதணியும் மேனியெனும் மெத்தவாம் - பேடைமயில்
அன்னநேர கேளீர் யதிதுவர்ப்பு மேமதுரம்
என்னநுளும் மாகுமிது வே. 38

நீர் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

தாமரையின் நீர்தன்னை சாற்றக்கேள் பெண்மயிலே
போமதிக வெக்கை யுடல்பூர்க்கும் - மாமதுரம்
வாதமுடன் பித்தமுண்டாம் வளமாய்த் தவனமுண்டாம்
பேதகமா வென்றே பிரி. 39

தாமரை நீரைப் பருகுவதால் அதிகமாக உடலில் தோன்றும் வெக்கை நீங்கும்; உடல் பருக்கும்; வாதமும் பித்தமும் ஏற்படும்; நல்ல பசி எடுக்கும். எப்படியும் மாறுபாடில்லை.

அல்லியுறுநீர் தன்குணத்தை யுரையக்கேள் பெண்ணரசே
கெல்லியிடுமே சிறங்கு கிட்டும் வெப்பு - தொல்மிக
தாது நஷ்டமாம் தாஹமி சூல்யுண்டாம்
சீதசுர தாபமுண்டாம் செப்பு. 40

அல்லிமலர் ஊறிய நீரினைக் குடிப்பதால் வயிற்றில் அது சொறி சிரங்கு ஏற்படும்; உடல் வெப்பத்தை மிகைக்கும். தாது வளர்ச்சி குறையும். தாகநோய், சீதம், சுரம், ஆகியவை போன்றவையும் ~~உண்டாகு~~ உண்டாகும்

குளிர்ந்தநீர் தன்குணங்கேள் கொடிதான வாதசன்னி
வளர்ந்துவிடும் பித்தகன்மம் வாயுவுடன் — தளர்ந்தயிடை
பெண்ணே வயிறூதும் பெருத்த சத்திவிக்கல்
அண்ணே வருமென் றறி. 41.

நன்கு குளிர்ந்த நீரைப் பருகினால் கொடுமையான வாத சன்னி உண்டாகும். வாயுவோடு பித்த கன்மமும் தோன்றும்; வயிறு ஊதும்; சுர்மத்தில் வரும் விக்கலும் அதிகமாக வரும் என்க.

காய்ந்தநீர் தன்குணத்தைக் கருதக்கேள் பெண்மயிலே
மாய்ந்துவிடும் வாய்வு வயிற்றில்நோய் — தேய்ந்திடும்
நெஞ்செரிப்பு நெத்திவலி நீங்காப் புளித்தேப்பம்
அஞ்சிவிடும் பேதியகற்று மாம். 42.

கொதிக்க வைத்த நீரைப் பருகினால் வாயுக் கோளாறுகள் ஏற்படாது. வயிற்று நோய்கள் அகலும். நெஞ்சு எரிதல், தலைவலி, நீங்காமல் தொல்லைதரும் புளித்த ஏப்பம், ~~[illegible]~~ — போன்றன ஏற்படாது. பேதியும் நீங்கும்!

காயிந்தார வைத்தநீர் கட்டுமுகில் வீக்கல்போம்
மாந்தவதி சாரமிக்க வாந்திரத்தம்-யேந்திழையீர்
சொல்லக்கேள் சத்திகுன்மம் சோர்ந்துவிழும் மூர்ச்சையுடன்
பல்லொத்த மேகமாய்ப் பாய்ந்து. 43

பன்னீர்க் குணமதனைப் பகரக்கேள் மாமயிலே
முன்னீர்க் கடுப்பு முடியாது - உன்னிடும்
தாபம் அகற்றிவிடும் சர்வாங்க மேகனொடும்
கோபமுற்ற கண்ணோய்களொடும் கொள். 44.

பன்னீரைப் பருகுவதால் நீக்கப்படும் நோய்கள்.

நீர் வேட்கை ~~போகும்~~. அசதி. உடம்பு எரிவு நீங்கி
உடல் மேனியும் உடலுறுப்புக்கள் வளர்ச்சியடையும்,

இளநீர்க் குணமதனை யியம்பக்கேள் மாமயிலே
வளமான பித்தம்போம் வாந்திநிற்கும் - உளமகிழ
தேக மிகக்குளிரும் தீபனமுண் டாக்கும்
பாகமுடன் பேதிக்கும் பார் 45

இளநீரினைப் பருகினால் உடலில் அதிகமான ~~நீங்கும்~~ பித்தம் நீங்கும். வாந்தி நிற்கும். உடல் குளிர்ச்சியடையும். பசியை உண்டாக்கும். சிறிது பேதியையும் உண்டாக்கும்.

செவ்விளநீர் பித்தகபம் சேராது கொண்டால்
அவ்வளவு தாபசுரம் மாற்றுமே - யெவ்வளவு
கொண்டால் கிரிச்சிரத்தில் கூடு பிரமியமும்
கண்டால் கண்டுவிடும் காண் 46

செவ்விளநீரானது பித்த கபத்தைப் போக்கவல்லது. தாபசுரத்தை மாற்றும். மூத்திரக்கிரிச்சரம் எனும் கல்லடைப்பு நோய், பிரமேகம் போன்றவை நீங்கும்.

தேங்காய் மிகநோயைத் தீர்க்கும்பார் பெண்கொடியே
தாங்காத வாதபித்தம் தான்போக்கும்-மோங்குபல
னுண்டா முடல்பெருக்கும் உண்மையிதி லிந்தக்காய்
கொண்டாலே தோஷமருங் கூறு. 47

தேங்காய்க்கு பல நோய்களை நீக்கும் தன்மையுண்டு.

தாங்காத வாதமும் பித்தமும் இதனை அகன்றுவிடும்.
இது உடலுக்கு நல்ல பலத்தைக் கொடுக்கும்;
உடல் பருமனாகும். நன்கு முற்றிய தேங்காய்களை
உண்பதால் தோஷமெல்லாம் அற்றுவிடும்.

தென்னங்காய் பாலின் செயல்கேள் மின்னனையே
அன்னஞ் செரிக்கும் இதயாகும்-நன்னயமாய்
வாதம்போம் பித்தமறும் மாறுக் கிரந்தியறும்
தாதுமிக விர்த்திக்குந் தான். 48

நல்ல ருசியுடையது;
தேங்காய் பால் உண்ட உணவை ஜீரணிக்க
ப் வகை செய்கிறது. வாதத்தைப் போக்கி பித்தத்தை
நீக்குகிறது. எளிதில் அவரது கிரந்தியை நீக்குகிறது;
இது தாது விருத்திக்கும் பயன்படுகிறது.

பன்னீரின் செம்பதனீர் பங்கியமல் வெந்நீரை
மன்னியெழுஞ் சுவாசகப வாதபித்த—மின்னனையே
விக்கல் தலைவலியும் வேகப் பிரமியமும்
அக்கணமே போமென் றறி. 49

வெந்நீரைச் செம்பு பாத்திரங்களில் பருகுவதால்
சுவாசக் ~~கோளாறு~~, வாத, பித்த, விக்கல், தலைவலி
வேகப் பிரமேயம் ~~போன்ற~~ ஆகிய நோய்கள் நீங்குமாம்.

தங்கநற் பாத்திரத்தில் தானிளவெந் நீரருந்த
பங்கயக்கண் ணேகளிரும் பைந்தொடியே—அங்கமதில்
தாதுவிர்த்தி யாங்காசந் தங்குகப மந்தபுத்தி
யோதுவெள்ளைக் குணமென வோத்து. 50

வெந்நீரைத் தங்கப் பாத்திரத்தில் வைத்துண்பதால்
தாது விருத்தி அடையும். வெந்நீரை வெள்ளிப் பாத்திரத்தில்
வைத்து உண்பதால் காசநோய், கபம், மந்தபுத்தி
ஆகியன குறையும் என்பர்.

காந்தத்தின் பாத்திரம் கடினதிரி தோஷம் போம்
சாந்தமாம் ரெத்தபித்தம் தாம்பிரத்தின் - யேந்திழையே
வெண்கலத்தில் ரெத்தமிகும் வெட்டைசயம் பித்தகுணம்
தங்காதே பித்தளைக்கிதி தான். 51

காந்தத்தாலான பாத்திரத்தைப் பயன்படுத்தினால் வாத, பித்த, சிலேட்டுமம் மூன்றும் பாதிப்பதால் உண்டாகும் (திரிதோஷம்) போகும். தாமிரத்தாலான பாத்திரத்தைப் பயன்படுத்துவதால் ரத்த பித்தம் குணமாகும். வெண்கலத்தில் உண்பதால் ரத்த விருத்தி உண்டாகும். பித்தளையைப் பயன்படுத்தினால் வெட்டைநோய், சயநோய், பித்தச் சூட்டு நோய்கள் நீங்கும்.

காய்ந்தாரின் இளநீர் கயமதனைத் தீர்க்கும்
மாந்தமுடன் தாபசுரம் மாற்றுமே - யேந்திழையே
செவ்விளநீர் பித்தமது சேராது கேள் கொண்டால்
அவ்வளவு தாபமறு மாம். 52

~~[illegible]~~ இளநீரைப் பருகுவதால் சயம் நீங்கும்.

மாந்தம், தாபசுரம் இவைகள் நீங்கிவிடும்.

செவ்விளநீர் பருகுவதால் பித்தம் சேராமல் பாதுகாக்கும். நல்ல உடற்பலம் ~~[illegible]~~ அதிகமாகும்.

முலைப்பால் அதின் குணங்கேள் முத்தோஷம் விக்கல்லு
மலைப்பார்க்கு சன்னிசுரம் மாத்துமே - உலகாயிந்த
வேலனைய கண்ணாய் விழிநோய் அகற்றிவரும்
பாலருமா மருந்தும் பார். 53.

சிறு குழந்தைகட்கு உணவாக அமைவதுடன் அமையும்
முலைப்பாலானது வெப்பம், விக்கல், கபம்,
சன்னிசுரம், கண்நோய் போன்ற பலவற்றைப்
போக்கவல்லது.

ஆவின்பால் தன்குணத்தை ஆரணங்கே கேளீர்
மேவுமிகத் தாதுவிர்த்தி மெய்யழகே - நாவுருசை
உண்டாக்கும் பித்தகபம் உஷ்ணமலம் கண்ணோய் கள்
கண்டாலே இன்மமாறும் காண். 54

பசுவின் பாலை உண்பதால் தாது விருத்தியாகும்.
நாவுக்கு மிகுந்த சுவையைக் கொடுக்கும் இப்பாலானது, பித்தம்,
கபம், சூடு இவற்றை நீக்கும். மேலும் மலத்தைப்
பெருக்கி கழியச் செய்யும், கண்நோய்களை நீக்கும்.
தேகத்திற்கு அழகையும் கொடுக்கும்.

வெண்பசுவின் பால்போக்கும் பித்தத்தை செய்சிவந்த
வன்பசுவின் பால்போக்கும் வாதத்தை - பெண்மயிலே
காராவின் பால்போக்கும் ஐயங் கபிலைப்பால்
லாராவின் மூன்றும் மாறும். (55)

வெள்ளைப் பசுவின் பாலானது பித்தத்தைப் போக்கும். சிவப்புப் பசுவின் பால் வாதத்தை நீக்கும். ஐயத்தைக் காராம்பசுவின் பால் போக்கும். கபிலைப் (கபில) பசுவின் பாலானது மூன்றையுமே போக்கக் கூடியதாகும்.

காலைப்பால் பாலருக்காம் காணும் விருத்தருக்காம்
மாலைப்பால் கண்ணொளியை மாற்றுமே - சேல்விழியீர்
சீறுகாலைப் பாலுடலும் தேற்றும் ஆவின்பால்
திரிதோஷம் போக்குமதின் சீர். 56

காலையில் கறந்த பசும்பால் இளைஞர்கட்கு நல்லது. மாலைப்பால் முதியோர்க்கு ஏற்றதாக அமையும். பசும்பால் கண்ணொளியைப் போக்கும். காலைப்பால் உடலை வலிமையாக்கும். முப்பிணிகளைப் போக்கும் வல்லமையும் பசும்பாலுக்கு உண்டு.

ஆவின்பா லாடை யுண்டாது தீபனமாம்
தாவு முதிர்சத்தி தாகம்போம் - பூவணியே
வெத்தி நயனக்கெரிவே மேமூர்ச்சை பித்தமறும்
மத்தி நயனஞ் சிறக்குமாம். 57

பசும்பாலாடையானது உடற்கு நல்ல பலத்தைக் கொடுக்கும். தாது வர்த்தியை உண்டாக்கும். உட்டு உஷ்ணத்தை தணித்து நல்ல பசியை உண்டாக்கும். மேல்மூச்சு வாந்தி தாகம் நீங்கும். பித்தம் நீங்கும். கண்ணினை நன்றாக வைத்திருக்கும்.

மேதிப்பால் உட்கொள்ள மீளாது வாதபித்தம்
வாதிக்கும் ஐயமிகும் மாமயிலே - சீதளமாம்
வெய்துயி லாம்வழிக்கும் மேல்பூச வாதம்போம்
கைகண்டார் சொன்னதிது காண். 58

எருமைப் பாலைப் பருகுவதால் வாதம், பித்தம் மிகுந்து நோய்களை உண்டுபண்ணும். ஐயமும் மிகுதியாகும். உடல் குளிர்ச்சியடைந்து தூக்கத்தை உண்டாக்கும். இப்பாலை மூட்டின் மேல் பூசினால் வாதம் குறையும் என்று அனுபவஸ்தர்கள் கூறியுள்ளனர்.

வெள்ளாட்டுப் பாலுக்கு வியாதியறும் மெல்லியரே
தள்ளாட்டு ரெத்தபித்தம் தங்கிகைமெ - துள்ளுகின்ற
சீதமதி சாரசுர திரிதோஷமுமே யகலும்
தாதுமிகும் பிணிசம்போம் தானே. 59

வெள்ளாட்டின் பாலை அருந்தி வருவதால் தள்ளாட்டம் நீரெரிச்சல் இரத்தபித்தம் இரையும் குன்மம், சீதம், அதிசாரம், சுரம், பெப்பான் பிணிச் ஆகிய நோய்கள் அகலும். தாது விருத்தியாகும்.

கத்தரிக்காய் பித்தம்கன் றாக்கபந் தீர்த்துவிடும்
தொத்துசொறி சிரங்கைத் தூண்டிவிடும் - மெத்தவுந்தான்
பிஞ்சான கத்தரிக்காய் பேசுதிரிதோஷம்போக்கும்
மஞ்சாரே கிழடே வருத்தும். 60.

கத்தரிக்காய் கபத்தைத் தீர்க்குமாம். இது பித்தத்தை வளர்க்கும். சொறி சிரங்கை அதிகமாக்கும். கத்தரிக்காயின் பிஞ்சுகள் பெப்பானையும் போக்கும்.

கொத்தவரைக் காய்பித்தம் கூடாது பத்தியத்தில்
மெத்தனவும் ஐயமும் உண்டாக்குங்காண் - பித்தத்தால்
சீதமதை யகற்றுமென்பார் தின்மருந்தைப் பாழாக்கும்
வாதக் குடைச்சல் தருமால். 61

கொத்தவரங்காய் பித்தத்தை ஏற்படுத்தும். இதை பத்தியத்தின் போது சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது. இதன் பித்தத்தினாலே சீதம் அகலும் என்று கூறுவர். மேலும் இதனால் தேகத்தில் ஏற்படும் குடைவலி உண்டாகலாம்.

வெண்டைக்காய் காண்கிரணி கடிய அதிசாரம்
உண்டவெண் சீதரெத்தம் மேவுங்காண் - வெண்மையா
உண்டாற்காம் வெய்யகபம் வாதமிகும் வாய்க்கேடு இணைவாம்
வெண்டைக்காய் உண்பார்க்கு ஊண். 62

வெண்டைக்காய் வாய்க்கு இனிமையாக அமைவதுடன் உடம்புக்கும் வளர்ச்சியைத் தரும். இது கிராணி, கடுமையான வயிற்றுநோய், சீதம், ரத்தம், நோக்கு போன்றவற்றை உண்டாக்கும். கபத்தையும் வாதத்தையும் மிகுதியாக்கும்.

நீர்ப்பேதி யாக்கும் நிம்வமனம் போம்வாயிற்
கூர்ப்ப யிளைப்புங் கூறுவதோ - பார்க்கிலினும்
மிக்கான ஞெயோர்க்கு உரும் புகன்ற நல்மணத்
தக்காளி வற்றலுக்குத் தான். 63

சிறந்த மணத்தக்காளி வற்றலை உண்பதால்
நீர்ப்பேதியாகும். வாந்தி நிற்கும். ~~வாயில் புண்~~ வாய்ப்புண்
நீர்ப்பட வாய் வெக்கும், உடல் இளைக்கும் என்கிறுவர்.

மத்த அரோசகம் போம் போர்புழுச் சாகும்
உற்ற கிறுணியாறும் உட்பசியாம் - சத்தியமாய்
பண்டைக்கு ஆமம்பற் றறும் இங்கி யாரையுந்
சுண்டைக்காய் யுண்ணச் சொல். தான் 64

சுண்டைக்காய் உண்பதால் கிறைவயாக்னமைவலிய
பித்த அரோசகம் அகலும். வயிற்றிலுள்ள புழுக்கள்
சாகும். கிராணி கழிச்சல் நிற்கும். உட்பசி
எடுக்கும். நீண்ட நாளாக இருந்த சீதபேதி நிற்கும்

வாதமறும் பித்த மயக்கமறும் மாநிலத்தில்
தீது கரப்பான் சிரங்ககலும் — கோதாய்கேள்
மாமத்த மாகும் வறட்சியெல்லாம் போகும்
ஊமத்தங் காயின் குணம். 65

வாதம் அற்றுப்போதல்; பித்தம் நீங்குதல், கரப்பான், சிரங்கு பெருக்கு நீங்கல், மந்தமாதல், வறட்சி நீங்கல் ஆகியன ஊமத்தங்காயால் விளையும் -

சொல்லும் பிணியெல்லாம் தோல்வியாம் ஐயமறும்
பல்லுயிர்க்கும் தாதுமிகும் பத்தியமாம் — வல்லார்
பெருங்கைக்கா மென்றுரைக்கும் பெண்ணே நரிய
முருங்கைக்காய் தன்னை மொழி. 66

முருங்கைக்காய் உண்பதால் பலநோய்கள் அகலும். ஐயக் கோர்வை நீங்கும். தாது விருத்தியடையும். பத்தியத்தில் பேசும் உணவாக அமையும்.

அருநெல்லிக் காய்குளிர்ச்சி வாதபித்தம் போக்கும்
மருவு துவர்ப்பால் உருசைமாற்றும் - விரியுலகில்
தாகத் துயர்நீக்கும் சாரிமெலி நோய்க்கும்
ஆகக் கொதிப்பகற்று மாங்கு. 67

அருநெல்லிக்காயானது குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. வாத, பித்தத்தைப் போக்கும். அக்காயின் துவர்ப்பால் ருசி மாற்றமடையும். தாகத்தை நீக்கும், இளைப்பைப் போக்கும்; ரத்தத்தில் சூடு அகற்றும்.

தாதுநஷ்டம் வாதம் தனிக்கிரந்தி யாம்பசிபோம்
காதுமுட்டப் பக்குவிடுங் காயமதில் - ஓதுகின்ற
பாங்காணைப் புண்வளரும் பற்கூசும் சொற்குளறும்
மாங்காய் யுண்பாரை மறும் 68

மாங்காய் உண்பதால் தாது நஷ்டமடையும். வாதநோயும், கிரந்தி நோயும் உண்டாகும். பசி நீங்கும். புண்ணில் பக்கு ஏற்படும். புண்கள் உண்டாகும். பல் கூசும், ~~சொற்கள்~~ ~~[illegible]~~ பேசும்போது நாக்குக் குளறும்.

வாந்தி,பித் தம்,பேதி, வாய்நீர், வயிறுளைதல்
ஆர்ந்தனலாம் காசம் அண்டாதாம் - சூழ்ந்தெழு
செம்புனலும் தெம்புமுண்டாந் திண்மைமிகப் பெண்ணே
அம்புவியில் வாழைக்காய் தான். 69

வாழைக்காய் உண்பதால் வாந்தி, பித்தம், பேதி, வாய்நீர், வயிறு உளைச்சல், கனமான சூடு போன்றவை உண்டாகும். காசநோய் அணுகாது. வேகமாக ஓடுகின்ற புனலைப் போல நல்ல தெம்பு உண்டாகும். தளர்வு நீங்கி வளரும்.

உண்ணில் மிகுமந்தம்: உறுதியாம் வாதநோய்
அண்ணும் இரைப்பிளைப்பும்: அண்டுங்காண் - வண்ணம்
பலாக்காய்க்கு ஒந்துவமாம் பாரில் உவமை
சொலாக்காம வாரிதியே சொல். 70

பலாக்காய் உண்பதால் மிகுதியான மந்தத் தன்மை ஏற்படும். வாதநோய் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படும். இளைப்போடு இரைப்பையும் கொண்டுவரும்.

அத்திக்காய் தன்னை யருந்தினல் ஆரணங்கே
எத்திக்கும் மேகம் இருபதுண்டே – சத்திக்கும்
வாத மகலும் மலங்கழியும் சூலை யோடு
நீதணலும் புண்ணும்போம் வன். 71

அத்திக்காய் உண்பதால் தீரும் வியாதிகள்

மேக நோய்கள்(இ) இருபதும், வாதம் அகலும். சிக்கலற்று மலம் கழியும். சூலை, உட்சூடு, புண் போன்றவை ஆறும் அகலும்.

(இ) மேகநோய்கள் - 1. வசாமேகம், 2. மச்சமேகம், 3. ராத்திரிமேகம், 4. அஸ்திமேகம், பித்தமேகம் 5. காரமேகம், 6. நீலமேகம், 7. காமமேகம், 8. மஞ்சிஷ்ட மேகம், 9. மஞ்சிரிப மேகம், 10. இரத்தமேகம், சிலேஷ்மமேகம் 11. உதகமேகம், 12. இக்ஷுமேகம், 13. சாந்திரமேகம், 14. சுராமேகம், 15. பிஷ்டமேகம், 16. சுக்கிலமேகம், 17. சிகதாமேகம், 18. சீதமேகம், 19. லாலாமேகம், 20. ஹஸ்திமேகம்.

மருந்துகளின் நற்குணத்தை மாற்றும் அதொன்றே
திருந்தவலி வாதத்தைச் சேர்க்கும் – பொருந்துபித்தம்
கூட்டுமவ பத்தியத்தை கொண்டுக்கும் வன்கரப்பான்
காட்டும் கொம்புப்பாகற் காய் 72

கொடி
கொம்பு பாகற்காயை உண்பதால் மருந்துகளின்

~~குணத்தை அது மாற்றும்~~. வாதம் வலியையும்

சேர்க்கும். பித்தம் உடலில் சேரும். இது அபத்திய

பொருள் என்பதால் பத்தியத்திற்கு ஆகாது; மருந்துகளின்

வீரியத்தை இது மாற்றும். வன்மையான கரப்பான்

நோயை உண்டாக்கும்.

பித்தமொடு வாதப் பெருக்கமிக உண்டாக்கும்
தத்துக் கரப்பானைத் தருவிக்கும் - பற்றித்த
தாரபா ஷாணந்தனை முறிக்கும் தப்பாது
காரவல்லி யாம் பாகற் காய். 73

காரவல்லி எனப் படுவதாகிய பாகற்காயானது, பித்த, வாத பெருக்கை மிகுவாக்கும். கரப்பான் நோயை உண்டு பண்ணும்.

எப்போது மெய்க்கிதமாம் யீளையிருமல் கபமும்
செப்பாகும் தாகமும் போம் மெய்ப்பசியாம் - இப்
புவியில்
என்றுகிலும் கனிமேல் இச்சை வைத்து திண்ணவே
ண்ணி
தின்றால் விளாங்கனியைத் தின். 74

பழம் உண்ணவேண்டும் என்ற ஆசையால் பழம் உண்ணும்போது விளாங்கனியைத் தின்பது நன்று. இதை உண்பதால் உடம்புக்கு இதமாக இருக்கும். ஈளை (சுவாசம்), இருமல், கபம் ஆகியவை நீங்கும், சூடு தணியும்; தாகம் அடங்கும்; வயிறு பசியெடுக்கும்;

செவ்வாழை வெள்வாழை சேர்ந்தரச தாளிமொந்தன்
வெவ்வட்பிணை நோயோர்க் கெகத்தில் - கவ்வுக்கு
வாழைமட்டை வாழைப்பசும் வாழைகரு வாழைகளில்
ஊமூக்கரு வாழையொன்றும் மேதும். 75

செவ்வாழை, வெள்வாழை, இராசதாளி (ரஸ்தாளி) மொந்தன் வாழை ஆகியவை கோழையையும் ~~[illegible]~~ சுக்கிலத்தையும் பலம் உடையன. அடுக்கு வாழை, மலைவாழை, பச்சை வாழை, கரு வாழை ~~[illegible]~~ இவற்றில் கருவாழை மட்டுமே நன்றாம். பிற ஆகாது.

தெவுற்ற வாழைக்குருட்டில் உற்றகனிகள் எல்லாம்
வாதநோய்க் காகாது வையகத்தோர் - போதவுண்ண
எண்ணமுண் டாயினிதற் கையந்தச் சூரடோடு
உண்ண இடாதிலே உரை. 76

மேல் பாடலில் சிறப்பிக்கப்பட்ட வாழைகளின் கனிகள் எல்லாம் வாதநோய உண்டாக்கும். பழம் உண்ணவேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் உண்ண விரும்பினால் அதனோடு சுக்குப்பொடி சுக்குத்தூள் உடனேவோடு உண்டிலும் தீங்கில்லை.

தித்திக்கும் வாதசிலேட் டுமபித்தம் உண்டா(க்கும்)
மெத்தக் கரப்பான் விளைக்கும் —சத்தியமாய்
சேரும் பிணியையெல்லாம் சேர்க்கும் பெருநோ(ய்)
பாரில் பலாவின் பழம்.

நல்ல கனிந்த சுவையுடையது பலாப்பழம். அதனை உண்பதால் ஒரு உடல் சேதாரம் பிணிகள் எல்லாம் உடனுருவாகச் சேருகிற அபாயம் உண்டு. இதனால் வாத, பித்த, சிலேட்டும, நோய்களை உண்டாக்கும். கரப்பானையும் விளைக்கும். எனவே அதனைத் தவிர்த்தல் நலம்.

அதிபித்த வாந்தி அரோசகமும் உண்டாக்கு(ம்)
குதிவாதம் வாய்சுரப்பும் காட்டும் —துர்சகர
வாழ்வரை யொத்த வன்மோதே பெரிய
வாழைவரைக் காயால் மதி. எஅ

வாழைக்காயை உண்பதால் அதிகமான பித்தம், வாந்தி, சுவையின்மை இவை உண்டாகும். முதுகு காலில் ஏற்பட்ட வாதத்தில் ஏற்படும் இடுகாலில் வாதம் சேர்ந்து (பெருவாதம்) வாய் நீர் ஊற்று போன்ற பலவற்றைக் காணலாம்.

தின்றவுடன் பீர்க்கங்காய் சீதமெழும் காண்பித்தம்
ஒன்றுமேன் றுகை உயரிகேடம் — மன்றலணிக்
காரளகக் கச்சுமுலைக் காரிகையே வாதகபம்
நேரானவைத் தாண்டும் நினை. 79

பீர்க்கங்காயானது தின்ற உடனேயே சீதத்தை உண்டாக்கும் தன்மை கொண்டது. பித்த உடலில் உள்ள பித்தமும் ஒன்று மென்றாக உயர்ந்து ஏறும். வாத கபமும் குறைந்து அளவிலும் மிகுந்து தள்ளப்படும்.

போகம் விளையும் பொருந்தி வளருமைய்யம்
ஆகமதில் பித்தம் அணுகுங்காண் — மேக
படலங்கவியளகப் பாவாய்கேள் — நாளும்
புடலங்காய்க் குள்ள புகழ். 80.

புடலங்காய் உண்பதால் போக உணர்வுகள் மிகும். ஐய்யமானது மிகுந்து வளரும். பித்தமும் வந்து சேரும்.

அனலழலை நீக்கும் அதிபித்தம் போக்கும்
கனலெனவே வன்பசியைக் காட்டும் - புனலாரும்
மிக்கவய்யம் உண்டாக்கும் மென்கொடியே எப்போதும்
சர்க்கரைப் பரங்கிக்காய் தான். ௧

பரங்கிக்காய் உண்பதற்குச் சுவையாக இருக்கும். இதை உண்பதால் மிகுந்த சூடு நீங்கும். அதிகமாக உள்ள பித்தத்தைப் போக்கும். உண்டவுடன். பசியைச் செய்யும் உண்டவுணவைச் செரிப்பதும் ஐயத்தை மிகச்செய்யும்.

பிஞ்சுவெள் ளரிக்காய்க்குப் பெசுதிர் தோஷம் போம்
வஞ்சியரே முற்றியகாய் வாதமுண்டாம் - நஞ்சகனி
உண்டாற் சயித்தியமாம் உள்ளிருக்கும் அவ்விதையைக்
கண்டாலும் நீரிரங்கிங் காண். ௨

வெள்ளரிக்காய் பிஞ்சை உண்பதால் பித்தநோய் நீங்கும். முற்றிய வெள்ளரிக்காய் உண்டால் வாதம் உண்டாகும். வெள்ளரிப் பழத்தை உண்பதால் உடல் குளிர்ச்சியடைந்து சைத்தியமும் உண்டாகும். அதன் விதையை உண்பதால் சிறுநீர் நிறையாக இழியும்.

கொட்டை அவரைக்கா யால்கோர அரோசகநோய்
கிட்டாதென் பார்மருந்தின் கீர்த்திகெடும் — துட்டமந்தம்
பையவுண்டாம் பேதியுண்டாம் பாரிப்பின் நீரிழி
டாம்
ஐயமுண்டாம் சூதி யுண்டாம். — 83

கொட்டை அவரைக்காய் உண்பதால் உணவில் வெறுப்பு தோன்றுவதாகிய (அரோசகநோய்) நோய் வராது. ~~இதை உண்பதால் மருந்தின்~~ பலன் இது பத்தியத்திற்கு ஆகாது. சிறிது மந்தம் ஏற்படும். பேதியாகும். ______ சூலை, ஐயமும் ஏற்படும்.

தின்றால் தினவெடுக்கும் தீபனம்போம் நெஞ்செரிவாம்
அன்றே விழிநோய் யடரும்காண் — துன்றுமிக
வாதக் கிரப்பானும் வன்கிரந்தியும் பெருகும்
சூதக் கனியின் சுகம். 84

மாம்பழம் உண்பதால் உடல் தினவெடுக்கும். பசியாறும்; நெஞ்சரிப்பு எடுக்கும். கண் நோய் உண்டாகும். வாதக்கரப்பான், கிரந்தி போன்ற பிணியும் உண்டாகுமென்பர்.

மாந்தம் வீக்கமும் வலிக்கரப்பான் உண்டாகும்
சேர்ந்த தொருநீ ரிழிவும் — காந்தலொடு
வாய்வுங் கடுப்பும் வருங்கொதிப்பும் தாகமும்போம்
தூய நாவல் பழத்தாற் சொல். 85

நாவல் பழத்தை உண்பதும் அசீரணமாந்தம், கரப்பான் நோய், நீரிழிவு, உடற்சூடு, வாய்வு, வயிற்றுக்கடுப்பு, உடற்கொதிப்பு, தாகம் போன்றவை அகன்று விடும்.

பேரீந்தெனுங் கனிக்குப் பித்தமத மூர்ச்சைசுரம்
போந்த அய்யமும் நெடுந்தாகம் — பேரா
இரத்தபித்தம் நீரிழிவுங் காப்பறும் அரோசி
உரத்தமலக் கட்டுமறும் ஓது. 86

பேரீந்து பழத்தை உண்பதால் பித்தம், மதம், மூர்ச்சை, சுரம், அய்யம், நீண்ட தாகம், இரத்தபித்தம், நீரிழிவு, கண்புண்டாதல் போன்ற அசௌகரியங்கள் நீங்கும். உணவில் விருப்பின்மை, மலக்கட்டு போன்றவை போகும்.

தாகம் இன்மநோய் தாழாச் சிலைபதனைய்
வேகங்கொள் உள்வந்த மாற்றுபித்தம் — மாகண்ணேய்
கண்ணநோய் வாந்தியும்போம் கட்டுவாதித் தொழிலின்
மன்னொளிமுஷ் சங்கனியை வாழ்த்தும் 37

வெகுமிச்சை தாகம், குன்மநோய், யானைக்கால்நோய், மந்தப்பேதல் போன்றவற்றை மாற்றும். பித்தம், கண்ணோய், சர்க்கரைநோய், வாந்தி போன்றவற்றை போக்கும் சீனைம் ஆற்றுமெ.

வெப்பகற்றி தாகம் விரணங்கள் வாசகபம்
எய்ப்புடைய பித்தம் இரத்தபித்தம் — செப்புமே
மழமந்தம் மேகம் மதமேற்றை யும்போம்
கொழுமெங் திங்கணிக்கிச் சாறு. 38

முந்திரியாக் ஒரு அகமான தொழுமேந்திரிய உள்வதால் சூடு, தாகம், கபம் நீங்கும். சீழ்வரும் புண் விரணங்கள். பித்தம், இரத்தபித்தம், மந்தப்பேதல், மேகநோய், மதமிச்சை போன்ற பலநோய்கள் தீரும் அகலும்.

குஷ்டங் கிரைநோவு கூறும் வாதந்தானும்
மட்ட பழுவேம்பு வைக்கையுடன் - ஒட்டு
தலைவலியும் பாண்டுவுந் தணிநெஞ்சின் நோயும்
குலைகுலையும் நீ கடுக்காய் கொள். 89.

குட்டம் எனப்படும் உடற்குறை நோயின் வாதம் புழுவேம்பலை நீங்கும். வெக்கை நோய், ஒட்டுத் தலைவலி, பாண்டு நோய் போன்றவை கடுக்காய் உண்பதால் நீங்கும்.

கடுக்காய் நுகரக் கடுஞ்சுவாச காசமுடனே
யிடுக்கா பாலிகையும் மீளுமே - அக்காம்
பெருந்தொணிடை யிவ்வாதம் பெருங்கிணமே சூலை
அருந்தும் ரோகிகம்போம் பாரு. 90.

கடுக்காய் உண்பதால் கடுமையான சுவாச காசம் நீங்கும். பெருந்தொடை நோய், வாத நோய், புண்மருகலை, உடல் வெளுப்பாகலை போன்ற நோய்கள் நீங்கும்.

மாணிக்க மாமேனி மந்தம்போம் வாதம்போம்
பேணிக் கொள்வார்க்குப் பிணிபோகும் - தாணிக்காய்
தாரணியில் உள்ளோர்க்கு தாதுபல முண்டாக்கும்
சீரணியாம் மாதே சிறந்து. 91

தான்றிக்காயை உண்பதால் மந்தம் நீங்கும்; வாதம் போகும். அப்படி உண்பார்க்கு பிணி அகலும்; தாது புஷ்டியடையும்.

தாணிக்கா யினிக்குந் தானீ சாந்த அதிசாரமுதல்
காணிக்கை யானபித்தம் போக்குமே - சேணுத்த
சிந்தை மயக்கம் தெளியுமே வாய்வுவருமே
மந்தம் பொருமல் அறுமாம் 92

தாணிக்காய் உண்பதால் சீதக் கழிச்சல், பித்தம் இரண்டையும் போக்கும். சிந்தை மயக்கம் தெளியும். மந்தமும், வயிற்றுப் பொருமலும் நீங்கும். வாய்வு வரும்.

நல்லநெல்லி முள்ளியது நாவுக்கிசை தரும்
அல்லல் பசுந்தும் பித்தந் தமாறுமே — மெல்ல
தடிமைகக் கண்ணின்மை தத்துபித்தம் வாந்தி
கடுபடுமே மேகமெல்லாங் காண். 93

நெல்லி வற்றல் நாவுக்கு ருசி தரும். துன்பப் பசிக்கும் மருந்தானது மாகும். அதைக் கொண்டு நீரை முழுதும் போக்க கண் எரிச்சலையும். பித்தம், வாந்தி, மேகமெல்லாம் நீங்கும்.

நெல்லி இளங்கனிக்கு சோதிக்கச் சீதமாம்
சல்லியமே மத்தந் தணியுமே — மெல்லியரே
வாந்தி அரோசகமும் மாறும் திரிதோஷம்
தாழ்ந்துவிடும் மேனிமேலுந் தான். 94

இளம் நெல்லிக்கனிக்கு உள்ளுக்குப் பயன் சீதளத்தைச் சொரிந்து, சீதளம் கொடுக்கும் பித்தம் தணியும். வாந்தி, உணவில் வெறுப்பு இவை மாறும். திரிதோஷம் மாறிவிடும்.

சுக்குக்கு நெஞ்செரிப்புத் தோரா யழற்பயறும்
தக்க யருமலச் சாரணைக்கும் — மிக்கமென
மூக்குநீர் பாய்ச்சல் போம்; மூலக் கிருமி
போக்கிவாடுங் கண்குளிரும் தான். 95

சுக்கிற்கு நெஞ்செரிவைப் போக்கல்; தீராத புளியேப்பம் தொண்டை கரகரப்பை நீக்குதல்; கபம், மூக்குச்சளி, மலக்கிராணி போன்ற நோய்கள் போக்கல், கண் நோய் தீர்த்தல் போன்ற பல குணங்கள் உண்டு.

சுக்குமிகத் தாதுவாம்; சொல்லரிய தீபனமாம்
மிக்கதிரி தோஷம்விட் டகலும்; — தக்கதொரு
மூக்குநீர் பாய்ச்சல்போம்; மூலரோகத் திரண்டு
தாக்குநோய் போகுமே தணிந்து. 96

சுக்கினால் தாது விருத்தி, ~~[illegible]~~ யடையும். நல்ல பசியுண்டாகும். முத்தோஷம் நீங்கும். மூக்கில் ~~[illegible]~~ நீர்ப்பாய்ச்சல் போகும், மூல நோய் போன்றவையும் நீங்கும்.

மூலக் கடுப்புப்போம், மூர்ச்சையுடன், பித்தம்போம்
நாக்கு மயக்கமெல்லாம் தீருமே — பக்குவமாம்
சுக்குக்கு மூலம்போம் சொன்னோம் வாதமீளும்
நீக்கும்வெகு ரோகமிது கேள் 97

தாள் சார்பலம் கல்ய
மூலநோய், மூர்ச்சை, பித்தம், மயக்கம் எல்லாம் சுக்கு உண்பதால் தீரும். மேலும் மூலம், வாதநோய் வேறுபல நோய்களும் அகலும். விருத்த மில்லாத தன்மை சுக்கிற்கு உண்டு.

கண்டுக்கும் வாதபித்தம் கபத்தை யறுக்குமிக
உண்டு எந்த பித்தம் விட்டிடுமே — கண்டறியில்
சுக்கினை யுட்டால் ஒன்றுக் கசந்திடுமோ கண்டதோ
பக்குவமா மெய்யாக இப்பப் பார். 98

சுக்கை உண்பதால் வாத, பித்த, கபங்களை அகற்றிவிடும். சுக்கைப் போன்று மிகுந்த பலன் தரவல்ல பொருட்கள் வேறு ~~[illegible]~~ காணமுடியாது. எனவே அதனை உண்பது சிறந்தது.

சோத்தினைக் கஞ்சியிலிட்டுக் கரைத்தரைத்து
தேத்தி யீருளக் கொருளக்காணபண் - ஊறதி
ஆத்தியுமிங் சிக்கிருத் திடவித்து ளேயருடன்
சீதிண்ணறும் பண்டமே. (௯௯)
(99)

சோறு வடித்த கஞ்சியில் சுக்கினை அரைத்து அரைத்து ஊன்றி உழக்கு சேர் உழக்களவு அருந்தினால் நீர்மலம் நீங்கிவிடும் என்பர்.

அழகு மொழியுமிகும்; அதிசாரம் மாறுமே;
மிளகுதனைக் கொண்டவர்; மெத்தநாள் — பழவோர்க்கு
உண்மைதனில் வாதம்போம்; மோதமொடு பீனிசம்போம்
கிணிமதமாய் வாய்வுதைகும் காண்.
100

மிளகின்பதால் குரல் வளம் பெருகும். வயிற்றுக் கழிச்சல் நிற்கும். அதிகமாய் மிளகு உண்பார்க்கு உடலின் மணம் போகும். மேகம் மோதம், பீனிசம் போன்ற நோய்கள் நீங்கும்; வயிற்றுக் கொள்ளு நோய் ஏற்படாது.

இளமை மாறாதே யெந்நாளுமே கேளீர்
மிளகின் மெய்யறியா மேதினியோர் — கலபமணி
அங்கத்து நோயகற்றும் அன்பாய்ப் பொசிப்பார்க்
தங்கத்து மேனியது தான் 101

கண்டக்கிம் வாதபித்தம் கபத்தை யறுக்குமிக
உண்டு தெரிந்தபித்தம் விட்டுமே — சண்டத்த
அளவார் சுரமதின் ஆற்றுமே யூசில்
மிளகுதனைக் கொள்பவர்க்கு மே. 102.

மிளகை உண்பதால் வாத பித்தம் நீங்கும்.

கபத்தை அறுக்கும். உறைப்பாகச் சொரிந்தும் சுரத்தினை

ஆற்றும்.

சென்மித்த வாதமுடன் சீதநோய் பீனிசநோய்
குன்மித்த குன்மம்போம் காரிகையே - உண்டாக்கு
காயம்தெகி ழாமிளகு காண்தேரை வாதசு
வாயுவனி சேட்டுமம். 103.

மிளகை உண்பதால் வாதம், சீதம், பீனிசம், குன்மம் போன்ற நோய்களை நீக்கிவிடும். மது தேரைத்தலை நீக்கும்.

கரிய மிளகுதனை காலமே கொள்வாராய்
அரிய பிணியெல்லாம் அகலுமே - பெரிய வலி
குன்மமொடு வாய்வு கொடியமகோ தரம்போம்
பண்ணு மிடிமாறும் மாறு. 104

~~[illegible]~~ மிளகின்

உண்பதால் பல அரிய பிணிகள் விலகும் குன்மம், மிகுந்த வலியுடைய குன்மநோய், வாயு, மகோதரம், இவை போன்றவை நீங்கி விடும்.

எல்லாக் கறிக்கும் இயல்பாகு தன்மையதே
பொல்லாப் பிணி போக்கும் புத்தியுண்டாம் - நல்லாய்கேள்
பித்தமது சேராது பின்னை முகைவார்க்கு
பற்றுத்து பிணிசம்போம் பார். 105

அன்றாடம் நாமுண்ணும் கறிகளோடு மிளகைச் சேர்த்துச் சமைத்துண்பதால் பல பிணிகள் போகும். அறிவு வளர்ச்சி பெறும். பித்தத்தைச் சேரவிடாமல் தடுக்கும். பிணியும் எதும் போல் நீங்கும்.

செப்பிலிதைக் கொள்வாது; பொல்லாத சேட்டுமநோய்
திப்பிலியைக் கண்டாலே தீருமே - யிப்புவியில்
வெட்டைக்கு மாகாது வேல்விழியே! நீகேளும்
கிட்டைக்கு மையங்காய் நேர் 106

திப்பிலியை உண்பதால் சிலேட்டும நோய்கள் அகன்றுவிடும். மேலும் வெண்மை ஒட்டடை நோய்க்கு ஏற்ற மருந்தாகும். பாக்கோல் போலவும் அது ஐம்புலனாக (கண், காது, உடல், மூக்கு, வாய்) பயன்படும்.

அய்யமுடனே வாத மணுகாது அம்புவியில்
நய்யாமல் திப்பிலியை நல்கிடாய் - வெய்ய
சுரமும் திரிதோஷமும் துயருற்ற நோயால்
பொருமல் பிருமல் வலம்போம் 107

திப்பலியைக் கொள்வதால் ஐய்ய வாதநோய்கள் அணுகாது. மேலும் கடுமையான சுரம், முத்தோஷம், வயிற்றுப் பொருமல், இருமல் ஆகியவையும் திப்பிலி உண்டால் நீங்கும்.

திப்பிலிக்கு வாயுவுடன் சேர்ந்து சேஷ்ட்டுமங்கள்
தப்பாமல் உப்பிசத்தை தாழ்வுறுக்கும் - இப்புவியில்
சுரத்தைப் புண்ணாக்கும் சொல்லுமேல் தான்போகும்
கரத்தில் அணுமுடியாய் காண். 108

திப்பலி வாயுவை உண்டாக்கும் ~~கபத்தை~~ கபமுறை. ~~உப்பசம் (வாயு)~~ வயிறு உப்பசத்தைப் போக்கும் சுரத்தைப் போக்கும்: இருமலை நீக்கும்.

திப்பிலியைக் கொள்வீரேல் சீதளமும் சேராது
அப்பனே மேவனல் ஆகுமே — எப்பொழுதும்
வாதசன்னி பித்தசன்னி மாறும் வெதுப்படக்கும்
சோதியது உண்டாக்கும் சொல் 109

திப்பிலியை உண்பதால் சீதளம் சேராமல் தடுக்கும். உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். வாதசன்னி, பித்த சன்னி ஆகியவற்றைப் போக்கும். உடலின் ஒளியை (தேஜ) தணிக்கும்.

திரிகடுகு நல்ல திரிபலையுங் கொண்டால்
பறந்திடுமே நோய்களெல்லாம் — இன்னும் — உடலிலே
திரிதோஷ மெல்லாம் தீருமே தின்றால்
அறிவாய் இதையறிந் திடாய். 110

திரிகடுகு, திரிபலை இவற்றை உண்பதால் பல நோய்கள் நீங்கிவிட்டு அகலும். திரிதோஷம் அவற்றை உண்ண அடங்கிவிடும்.

கடுகின் கிணாந்தான் கிறணிகின்மம்; வாயுவரும்
முடுகின் பொருமலற முட்டுமே - வயவுடையாய்
சிந்தை மயங்காது தீருச் சணிதீரும்
கந்த மலர்க்குழலீர் காண் ||1

கடுக்கை உண்டால் கிராணி, குன்மம், வாயுக் கோளாறுகள் குணை நீங்கும். வயிற்றுப் பொருமலை நீக்கும். நீண்டநாள் தீராத தலைவலி இருமல் தீரும்.

படுகினர் ரெத்தம்போம் பாலாம் பிஞ்சுரசக்கும்
அருகினர் பீலமறு காது - தொடுகின்ற
தாளிதத்தக் காகம் தனலாகுங் கண்மீரே
கூளித்தது வல்லகீ கடுகு. || ௨

மாந்தக் கணச்சுரத்தை மாற்றிவைக்கும் வல்லியா
யேந்தும் உரத் தக்கழிச்சல் ஏகுமே-போந்துடம்பு
வெக்கை நோய் போக்கிவிடும் மெல்லியரே கேளீர்
அச்சமறும் வெந்தயத்தைக் காண். 113

வெந்தயத்தினால், ~~மாந்த~~ குழந்தைகளுக்கு மாந்தத்தால் ஏற்படும் ~~மாந்தக்~~ கணச்சுரத்தைப் போக்கலாம். இரத்தக் கழிச்சலை நீக்கலாம், வெக்கை நோயை நீக்கும் ஆகிய பேறுண்டு.

வெந்தயத்தால் மேகம் விலகுமே; வெப்பகலும்;
சந்தயமென் பேதி தணியுமே;-பந்தயமாய்
மேகத்தால் வாய்வு மிகுத்தசுரம் அகலும்;
ஆகத்தில் நோயகலு மாம். 114

வெந்தயத்தினை உண்பதால் மேகநோய் நீங்கும், உடலின் சூடு குறையும்; பேதியாவது நிற்கும். மேகத்தினால் ஏற்பட்ட வாயுசுரம் நீங்கும். வெந்தயத்தை உண்பதால் பலநோய்களைப் போக்கலாம்.

வாயில் அரோசகம்போம் வாந்திபோம் வாதனையாம்
நோயில் உதம்பந்தம் நோயும்போம் - பாயிருகு
சுரமும் கடுப்பும்போம் சொல்சீரகம்தின்னா
கணமடைய கண்குளிரும் தான். 115

சீரகத்தை உண்பதால் உணவில் ருசியின்மையாகிய நோய் அகலும். வாந்தி நிற்கும். உடம்பிலுள்ள பித்தம் உடனே அகலும். மேலும் சுரம், கடுப்பு இவை நீங்கும். கண் குளிர்ச்சியடையும்.

வாயு அடையாது வந்தபிணி சேராது
காயம் நெகிழாது கண்குளிரும் - சேயாமல்
காரகப் பெண்மயிலே கைகண்ட நித்தமும்
சீரகத்தைத் தின்னத் தினம். 116

தினந்தோறும் சீரகத்தை உண்பதால் வாயு உடலில் சேராது, உடம்பு தளர்ச்சியடையாது. கண் குளிர்ச்சியடையும்.

சீரகத்தால் மேகம் கனஞ்சேர்ந்து மெய்குளிரும்
காரகஞ்சேர் கண் குளிர்ச்சி காட்டுமே - பாரகத்தில்
வாத மணுகாது வன்பித்தம் சேராது
தாது நஷ்டம் வாராது தான். 117

சீரகத்தினால் மேஹம் மேககோளாறு நீங்குதல்

உடல் குளிர்ச்சியடைதல், கண் குளிர்ச்சியடைதல், வாதம் அணுகாதிருத்தல், பித்தம் உடலில் சேராதிருத்தல், தாது நஷ்டமடையாமை ஆகிய நன்மைகள் உண்டு.

கருஞ்சீரகம் தான்கரப் பானும்புண் போகும்
உருஞ்சீராய பீனிசமும் மாற்றுமே — அருந்தீரே
காய்ச்சல் தலைவலியும் கண்வலியுந் தீருமே
ஆச்சலிலே போகுமே யறி. 118

கருஞ்சீரகத்தை உண்டால் கரப்பான், புண், பீனிசம், சுரம், தலைவலி, கண்வலி போன்ற நோய்கள் நீங்கும்.

கொத்தமல்லி வெட்டைகுளிர் காச்சல் வாயுவுடன்
பித்தனையும் போக்கும் பிரங்கொருக்கும் - உத்தமமாம்
கண்ணுக்குக் காந்தியாம் கபமய அரோசிகம்போம்
மண்ணுமேல் நல்ல மருந்து 119

கொத்தமல்லியை உண்டால் உடல் வெப்பம் நீங்கும்; வெப்பசுரம் போகும். உடம்புக்கு புதுமை நல்ல திறமை வைத்துக்கொள்ள உதவும். கண்ணுக்கு ஒளி தரும். உணவின் மீது விருப்புள்

கொத்தமல்லி வெப்பகலும் சுரமும் விஷசுரம்போம்
சத்திவிக்கல் மேகந் தீணிப்புமே - மெத்தவுறு
மந்தம் பொருமலுடம் வாயுவதி சாரம்போம்
செந்திருவே இக்கணத்தைச் சொல் 120

கொத்தமல்லியை உண்பதால் உடல் வெப்பம் நீங்கும். சத்தி விக்கல், மேகம், தீணப்பு, மந்தப்பொருமல், மற்றும் பொருமல், வாயு, கழிச்சல் போன்ற பல நோய்களும் அகலும்.

தேவதா புஷ்பம் கிராம்பைத் தினங்கொள்ள
தேவதாள் வந்து தெரிசிப்பாள் — தேவாதி
யெங்கே யுரைதம் யுண்பதென்றுதே உரைத்த
பங்கேரு முகத்தைப் பார். 121

124

சத்தியுடன் மேகம்போம் சார்ந்தவதி சாரம்போம்
சித்திக்கு மேனி சிறக்குமே — நித்தமுமே
அருந்த வசிகரமாம் மையா கிராம்பைப்
பொருந்தவே கீர்த்தியும் போம். 122

கிராம்பை உண்பதால் மேகநோய் நீங்கும்.

கழிச்சல் நிற்கும். உடல் சிறக்கும்.

தினமும் கிராம்பை உண்பதால் நம் தேகம் அழகு பெறும். 'கீர்த்தி' என்ற மையடையும்

ஏலம் இருமல்கள் வாந்தியுந் தணிக்கும்
சாலமிக பேதிமுதற் சாந்தமாம் - சீலமிகு
பித்தந் தணியும் பெருந்தாகம் மெள்ளுநோச்சல்
சுத்து திரிதோஷம் போம் 123

ஏலத்தைத் தினமும் உட்கொள்வதால் இருமல், வாந்தி வயிற்றைத் தளர்க்கும் ~~[illegible]~~ வயிற்றுப் பொருமல் நிறுத்தும். பித்தத்தைக் குறைக்கும். மிகுபல காற்பலம் பிடிப்பை நீக்கும், வயிற்றுவலி சளை கட்டிலிருந்தும் பித்தோஷங்களையும் நீக்கும்.

நாவரட்சி தாகங்கள் நாடாது நாளிலத்தில்
தீவரட்சி வெட்டைநோய் சேராது - மூவரச்சி
யோடுங் குடைவது உடலுக்கு வெற்பாகும்
நாடுவது ஏலம் நலம். 124

ஏலத்தைப் பயன்கொள்வதால் நாவரட்சி நீங்கும். தாகத்தைப் போக்கும். தீவரட்சி, வெட்டைநோய் நீங்கும். உடல் உடலை வலுப்படையும்

சாதிக்காயின் குணந்தான் தாதுமிகும் பித்தமெழும்
தீதுள கிராணிபலம் தீருமே — மோதிவளர்
காச சுவாசக் களைத்திடும் காயத்தில்
ஆசைமிக உண்டாக்கு மாம். 125

சாதிக்காய் உண்பதால் தாது விருத்தியடையும், பித்தம் உருவாகும். கிராணிக் கழிச்சல் நீங்கும். காச சுவாசத்தால் வந்த களைப்பு நீங்கும்.

ஆதிக்க முண்டாகும் அழகுமிகு மேனி
சாதிக்காய் ஆநந்தந்தான் காட்டும் — பேதிக்கும்
கோலவழி மாகேர கொடுக்க மறித்துவிடும்
சாலச் சுரந்தணிக்குந் தான். 126

மேலும் சாதிக்காயை உண்பதால் மேனி உடல் பொலிவு பெறும். உள்ளத்திற்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கும். வயிற்றுக் கழிச்சல் தீரும். சுரத்தையும் உடனே போக்கும்.

சாதிக்காய் பத்திரிதான் தாகமுடன் பித்தமறும்
பேதிக்கிசீ சொல்லிப் பிடைக்குமே— வேதிக்கி
மேகவனல் தணிக்கும் வீரியமே உண்டாக்கும்
சோகைமிகும் காசமறும் சொல். 127

சாதி பத்திரியை உண்பதால் தாகம் நீங்கும். பித்தம் போகும். பேதியுள்ளோர்க்குக் கொடுத்தால் பேதி நிற்கும். மேகநோயாளிகள் ஏற்பதால் அனல் தணியும். உயிர் நல்ல வலிமை உண்டாகும். சோகை ஏற்படும். காசம் நீங்கும்.

துய்ய சிறுதேக்கு சுரந்தணியுஞ் சேஷ்மமும் போம்
வெய்ய விறல் வாதத்தை வெல்லுமே— தையல்நல்லீர்
பித்தவெரி தீரும் பெரும்பிணி மகன்றுடம்
உற்ற சிறு தேக்கென் றுரை. 128

சிறுதேக்கின் குணங்களாவன: சுரத்தைத் தணிக்கும். சிலேட்டும நோயைப் போக்கும். வெகு வாதத்தை நீக்கும். பித்த எரியைத் தணிக்கும். உடலும் பிணி நோய் நீங்கும்.

ஆருக் கடுப்புப்போம் ஆற்றுமிடல் ரோகம்
தூரும் வழுக்ல் துரத்திவிடும் — வீறான
சிறுதேக்கைக் கண்டால் செருக்குமே வாயுவக்
குருவேற்கண் மாதரசியே கொள். 129

சிறுதேக்கை உண்பதால் கடுப்பு நீங்கி, உடல் வலம்பெறுவதோடு நோய்கள் நீங்கும். கோழை அகலும். வாயு வெளிப்படாது.

வாய்விளங்கம் தாது வளருமே வெப்பகலுந்
தூயசய வாதபித்தம் தோற்குமே — தாயவக்கி
மானே கிருமிமுதல் மாறா மகோதரமுந்
தானே தணிந்திடுமே தான். 130

வாய்விளங்கம் என்னும் கடைச்சரக்கின் தன்மை குறிப்பிடுவது. இதை உண்பதால் தாது விருத்தியடையும். உடலிலுள்ள சூடு தணியும். நுரையீரலைப் பாதிக்கும் க்ஷய நோய், வாத, பித்த நோய்கள் நீங்கும். கிருமிக் கழிச்சலும், அரோசகமும் போகும்.

போய்விளங்கும் வாயுவையே போக்கும் புகலரிய
வாய்விளங்கந் தன்னை வகையாய்க்கேள் — நீவிளங்க
யெண்பது வாதம்போம் யெந்திரியீர் கேளும்
உண்பவர்க்கு நல்லதென்றே யோது. 131

வாய்விளங்கத்தை உண்பது உஷ்ணத்தை மிகும்
உகந்தது ~~[illegible]~~ என்பர். வாயுவை அகற்றும்;
மேலும் அதனை உண்பவர் என்பது வகையாக
வாதம் நீங்கும்.

இருமல் சயரோகம் யெளைப்புச் சுவாசமுதல்
சேருந் திரிதோஷம் தீர்க்குமே — பெருமையுடன்
வாகான பீனிசம்போம் மார்ச்சளி தீரும்
ஆக்கிரணம் பண்ணும் அரத்தை. 132

அரத்தையை முகர்ந்து பார்ப்பவர் ~~உண்பவர்~~ இருமல் நோய்,
சயரோகம், இளைப்பு, முத்தோஷம், நாட்பட்ட
பீனிசம், மார்ச்சளி போன்றவை நீங்கும்.

தொண்டைக்கட்டும் சேஷ்ட்டுமத்தை தூரத் துரத்-
-திவிடும்
பண்டையுள்ள சீதம் பறக்குமே — கெண்டைவிழி
மின்னே கரப்பானையும் வெருக்கி யேபுசிக்கும்
சொன்னே னரத்தை சுகம். 139

அரத்தையை நெய்யிலும் தேனிலும் கற்பமாக்-கிக் கொள்ள நீக்கும். சிலேட்டுமத்தை சோஷம் போக்கும். சீதம் நீங்கும், கரப்பானையும் போக்கும்.

சீரல அழகுடைய காதலியே நல்ல
அரத்தை யிரண்டுவகை யாகுமே — உரத்ததுவே
சேஷ்ட்டுமத்தை விட்டுவிடும் சேர்கரப்பன் சோணப்
போம்
ஆத்துமத்தை சுத்திசெய்யு மாம். 134

பாசனை சக்கரை அரத்தை சிற்றரத்தை, பேரரத்தை என இரண்டு வகைப்படும். அதில் பேரரத்தை எனும் வகையானது சிலேட்டுமத்தை நீக்கும். மேலும், கரப்பான், சோகை முதலியவற்றைப் போக்கும். உள்ளத்தைச் சுத்தப்படுத்தும்.

ஆமமங் குணந்தான்கேள் உண்பவர்க்கு தாதுநஷ்டம்
போமாம் பொருமல் வலிபோக்குமே - சேமமுறு
மங்கையே மூலமுளை வாய்வு கிறணியதும்
பொங்குநீர்ப் பீனிசம் போம். 135

ஆமத்தின் குணமாக, தாது நஷ்டமடையாதிருத்தல், வயிற்றுப் பொருமலால் ஏற்படும் வயிற்றுவலி நீங்கல், மூலம் நீங்கல், கிராணிக் கழிச்சல் நிற்றல், பீனிசம் போதல் போன்றவை கூறப்பெறுகின்றன.

ஆமம்போம் வாய்வு வகலாக் கிறணிமந்தம்
ஆமத்தினைக் கண்டா லோடுமே - சேமந்தான்
வயிறு வலிபோக்கும் வன்பிணியைத் தீர்க்கும்
துயரறுக்கு மென்றே துணி. 136

ஆமத்தைப் பயன்கொள்வதால் அசீரணம் போகும், வாயு நீங்கும், நீங்காத கிராணிக் கழிச்சல் நீங்கும். வயிற்று வலியைப் போக்கும். நீங்கா வன்மையுடைய பிணிகள் பலவற்றை நீக்கி சுகப்படுத்தப் போக்கும்.

வசம்பு திரிதோஷம் மாற்றும் வலியடக்கும்
நிசம்புனல் சேர் நீர்க் கடுச்சல் நிற்குமே - உசும்பாமல்
வயிறுவலி தீர்க்கும் வகும் பித்தம் உண்டாக்கும்
தேயும் பிறைநுதலீர் செப்பு 137

வசம்பைப் பயன்படுத்துவதால் முத்தோஷம் மாறும்; பல்வேறு வலிகளை நீக்கும். நீர் அடிக்கடி வெளியேறுகின்ற நீர்க்கடுப்பை நிறுத்தும். வயிற்று வலியைத் தீர்க்கும். பித்தத்தை உண்டுபண்ணும்.

வசம்புக்கு மிஞ்சி வலிகுணம் வேறேது
துசம்பத்து வாய்வு துடைக்கும் - நிசம்பெத்த
ஆணமதிசாரம் அகற்றிவிடும் அப்பொழுதே
போனவிதமாகப் புகல். 138

வசம்பைக் கொள்வதால் பல்வேறு வலிகள் நீங்கிவிட்டு அகலும். வாயு கோளாறு நீங்கவும் குணமாகும். சீதபேதி உண்டாவதை நீக்கும்.

தாளிசபத்திரிக்கி தாபமுள அஸ்த்திசுரம்
மாளிசல் போலே மடியுமே — ஆளிதையே
பித்தமுடன் மயக்கம் பிரமையமும் வாந்திவிக்கல்
பத்தநடுமே நோய்களெல்லாம் பார் 139

தாளிச பத்திரியைப் பயன்படுத்துவதால் தாபத்தை ஏற்படுத்தும் அத்தி சுரமான் பறந்து அகன்று மறையும் பனி போல உடனே மறையும். மேகம், பித்தம் மயக்கம், பிரமேகம், வாந்தி, விக்கல் போன்றவை நீங்கும்.

கற்கடக சிங்கிக்கி கபந்தீரும் காசம்போம்
உற்பினமாம் பேதி ஒடுக்குமே — அப்புவே
மின்னே அனல்தணியும் மேகமுதல் வாயுவும்
பண்ணின் சிதன் பெருமை பார் 140

கர்க்கடக சிங்கிக்குக் கபம் தீரும்; காசம் ~~[illegible]~~ விலகும் நீங்கும். இரத்தப் பேதியை அகற்றும். உடல் சூட்டை நீக்கும். மேகநோய், வாத நோய் போன்றவை அற்றுவிடும்.

வாந்திபோம் தோஷம்போம் வாய்வுபோமிங்கில்லை
யேந்திழையீர் கேளீர் இதங்கொடுக்கும்—காந்தியாம்
சுரமுந் திரிதோஷம் சூதக கரப்பன்போம்
திரமாங்கற் கடகசிங்கி தேர். 141

கர்க்கடக சிங்கி (கல்யாண பூ) உண்பதால் வாந்தி நிற்கும், தோஷம், போகும். உடற்கு நல்ல சுகத்தை அளிக்கும். நல்ல அழகைத் தரும். சுரம், திரிதோஷம், சூதகம், கரப்பான் போன்ற நோய்களும் குறையும்.

அதிவிடையம் வெப்பு அதிசார மீளம்
கொதிமருவு பேதி குணமாம்—மதிநுதலீர்
அன்னத் தெரியாமை ஆமம்போம் வாதமறும்
தின்னக் குணமாகும் தேர். 142

அதிவிடையத்தால், சுரம், சீதபேதி, பேதி போன்றவை குறையும். உடல் உறுப்பு தளர்ச்சியினால் உண்டாகிய (சுரம்) அசீரணம் நீங்கும். பாண்டுநோய் குறையும்.

மதிமிகுந்த மாமனே மலர்குழலீர் கேளீர்
அதிவிடையந் தானுடம் அருந்தச் சதியுடைய
கழிச்சல் கடுப்பு கனத்த சுரத்தால்
இழித்த வயறுகட்டு மிது. 143.

அதிவிடையத்தை உண்பதால் தின்பந்தரக் கூடிய கழிச்சல், கடுப்பு, கனமையான சுரத்தால் ஏற்பட்ட வயறு கட்டு ஆகியவை நீங்கும்.

நல்ல அபின்குணத்தை நாடுங்கா மாவயறும்
அல்லல்குன் மவாய்வு அகற்றுமே - சொல்லரிய
பேதிமலம் கட்டும் பலனுண்டாம் பீனிசம்போம்
தாதுமே வர்த்திக்குந் தாண். 144.

அபின் குணமாவது, மந்தக் காமாலையைக் குணமாக்கும். துன்புறுத்துகிற, [illegible] உண்டாகிற வாயுவை அகற்றும். அதிகமாகப் போய்க் கொண்டிருக்கிற பேதியைக் கட்டும். உடலில் நல்ல பலம் உண்டாகும். பீனிசம் போகும். தாது வளர்த்தியையும்

தேவதாரக் குணந்தான் தேகம்நீர் பீனிசம்போம்
கபவாமு நோயகற்றுங் கண்டாயே - நாவலோர்
சொன்ன வதிசார சுரந்தீர்க்குங் தோகையரே
என்று மனல்தணியு மே. 145

தேவதாரத்தின் குணங்களாக, நீர்ப்பீனிசம் போக்கல், கப, வாத நோய்களை அகற்றுதல், அதிசாரத்தால் ஏற்பட்ட பேதியை நீக்கல், அனல் தணித்தல் போன்றவையாம்.

செவ்வியந்தான் மூன்றுசுரந் தீர்க்குமே வாதத்தை
கவ்விவிடும் சேஷ்டுமத்தை கட்டழிக்கும் - நவ்வி (வழி)
மானே கரப்பனையும் மாத்திவிடுஞ் சன்னியெல்லாம்
தானே தணிந்திடுமே தான். 146

மிளகை உண்பதால் மூன்றுவகை சுரம் நீங்கும், வாதத்தை நீக்கும். சேட்டுமத்தை (சிலேட்டுமம்) அழிக்கும். கரப்பானையும் நீக்கிவிடும். சன்னி நோயும் குணப்படுத்தும்

திப்பிலி மூலமனல் சேருது சேஷ்ட்டுமத்தின்
வெப்பு மகல விரட்டுமே - தப்புவதொண்
றில்லையே சன்னி யெழுந்த திரிதோஷம்
யில்லையே போச்சென் றிரு. 147

திப்பிலியின் வேர்க்கொம்பு குணங்களாவன
சேட்டுமத்தை வெப்பகல வாட்டும்.
வெப்பத்தால் உடலில் தோஷபாதம், சன்னியும்,
மற்றோடமும் இதை உண்டபின் பறந்து விடுமாம்.

வெப்பில் யெயாகும் வெகுநோவுங் கிட்டாது
திப்பிலி மூலங்தேவாங்கான - யப்புவியில்
வாய்வு வலிகுன்மம் வளர்சன்னி யைத்துரத்தும்
நீய மறிவாய நிலம் 148

திப்பிலி மூலத்தைப் பயன்படுத்துவதால் பல
நோய்கள் நீங்கிவிடுகிறது. வாத நோய்கள்
சன்னிபாதம் குன்ம நோய்கள் சன்னி நோய்
போன்றவற்றை அகற்றும்.

தேசா புறங்கண்ட திப்பிலியைக் கொள்வீரேல்
பேசாமல் வாதம் பிடிப்போக்கும் - வீசாது
குளிரு மணுகாது இத்தங்கிடை தல்சுரமும்
நளிரு மணுகாது நாளும். 149

திப்பிலியைக் கொள்வதால் வாத நோய்கள் இல்லைவிட்டகலும். ~~சளி~~ உடல் நடுக்கத்தில் குளிர்தல் நின்றுவிடும். சுரமும், குளிர்க்காய்ச்சலும் இவைகளால் நீங்கும்.

மரமஞ்சள் குஷ்டமுதல் மாறுங் கபவிஷமும்
கிறுகிறெனச் சீறுங் கரப்பன்போம் - பறபறென
வோடுமாம் வாயுவுடன் கிரந்தி மாறுமே
மூடுசன்னி வாத மறுமெண். 150

மரமஞ்சளின் குணமாவன; குட்டத்தை நீக்கும். கடுமையான விஷத்தையும் போக்கும். கரப்பான் நீங்கும். வாதநோய்களும், கிரந்தியும், வாயுவும், மூலசன்னியும் நீங்கும்.

கூறும் செவ் வள்ளிக் கொடிவரட்சி வாதபித்தம்
மாறுங் கபந்தீர மாட்டுமே — ஊறுகின்ற
வாய்நீரைத் தீர்க்கும் வயத்துளைவு தான்போக்கும்
தேயா மதிமுகத்தாய் செப்பு 151

செவ்வள்ளியானது நாவரட்சி, வாத, பித்த நோய்கள்,
மேக நோய்களைப் போக்கும். கபத்தை நீக்கும்.
வாயில் நீர் ஊறுவதைத் தீர்க்கும். வயிற்றுளைவை உளை
போக்கும்.

நேர்வாளத் தின்குணத்தை நேரிழையே கூறக்கேள்
சார்காள் கூட்டங் கட்டுறுமே — தீர்வாளம்
சேது முதிரத்தில் உள்ளமலக் கட்டுவிடும்
பேதிமருந் தாகுமெனப் பேசு. 152

நீர்வெட்டி முத்துக்கு நேராங் கிரந்திகெட்டம்
பொரிட்ட வாதமுடன் போக்குமே - வீரிட்ட
மத்தம் வொக்கும் பெருஞ்சிரங்கை மாத்திவக்கும்
சத்தே யனல்தணியுந் தான். 153

நீர்வட்டி முத்தின் குணங்களாவன; கிரந்தி, கெட்டத்தைப் போக்குவது. பரவுகின்ற வாத நோய்களைப் போக்கும். பித்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.

செங்கொட்டை யண்ணுந்தான் தீராக் கமதீர்க்கும்
பொங்கிகெட்டம் மூலகுன்மம் போக்குமே - தேங்கிட்ட
நல்லபழம் போல்மூட்டையாய் நாடரிய வாதத்தை
வெல்லுமிது வென்றே வதி. 154

செங்கொட்டை தீராத கழவடங்களைத் தீர்க்கும். குட்ட நோயைப் போக்கும். மூல குன்ம நோயை நீக்கும். இது வாத நோய்களை நீக்கும் என்பது நாடறிந்த உண்மை.

வால்மிளகு கொள்வோர்க்கு வல்விஷங்கள் நீங்குமே
கோல்வெட்டை ரோகங் கெடுமே - சாலவே
சோகை சுரங்களறும் சூலை கலப்புகளும்
ஆகச் சிலந்தியறும் ஆம். 155

வால்மிளகைப் பயன்படுத்தால் கடிய விஷங்கள் நீங்கும். வெட்டை நோய் [illegible] (பாலுணர்ச்சி நோய்) நீங்கி உடல் செழிப்படையும். இரத்தச் சூடு ஏற்படும் சோகை, சுரம் போன்றன ஒழியும். நீர் நோயும், கடுப்பும், சிலந்தியும் அற்றுவிடும்.

வேர்வாதம் போக்கு, மிகுந்தயிலை பித்தம்போம்
காய்கொடியும் போக்கும் கபத்தையே - நோயடையா
பேய்ப்புடலு முண்ணு அதைப்பேணில் சுரம்போக்கும்
வாய்வுடனே சன்னிபோம் வாறும். 156.

பேய்ப்புடலின் வேர் வாதத்தைப் போக்கும் தன்மையுடையது. அதன் இலைகள் பித்தத்தைப் போக்கும் இயல்புடையன. [illegible] கொடியானது கபத்தைப் போக்கும். முழுமையான பேய்ப்புடலங்காயானது சுரத்தைப் போக்கும். வாயுவையும் சன்னியையும் போக்கும்.

பிரமியமும் வெட்டையுடன் பித்தங் கனல்போகுந்
திரமிகுந்த தோஷம்போம் செப்பிலெனன் - அரணுகந்த
அதிமதுரந் தன்னை யறிவார் பெரியோர்
மதியுயர்ந்த மாதேநின் மால் 157

அதிமதுரத்தை உண்பதால் பிரமேகம், வெட்டை நோய், பித்தம், வெப்பம், தோஷம் போன்ற பலவற்றை நோய்கள் அகலும்.

நாட்டமிலீ மிகுவெட்டை நலங்கத் துரத்திவிடும்
வாட்டமுள்ள வெக்காடு வாங்கிடுமே - கேட்டம்
சுரத்தை யகத்துவிடும் தூயமொழி மாதே
நிரத்தரத்திணைமந்தமென்றே நேர் 158

மிகுதியாகத் துன்புறுத்தும் வெட்டை நோய், உடல் வெக்காடு, சுரம் இவற்றைப் போக்கும் குணமும்.

அக்கிராக் காரகணத்தையாரறியப் போரார்கள்
உக்கிர காலதோஷங் களொடுமே-திக்கரிய
கொண்டாலச் சலமீறும் கொம்பனையீ ரேகேளீர்
கண்டார்க்குத் தோஷமில்லை காண். 159

அக்கிரகாரம் எனும் கடைச்சரக்கை (வேர்) பயன்படுத்த மேல்வரும் கொடுமையான தோஷங்கள் இல்லாமல் போகும். இது வாய் நீரைச் சுரக்கச் செய்து சீரணத்தைக் கூட்டும். இதனால் தோஷங்கள் எல்லாம் நீங்கும்.

கிண்டாது பித்தம்போம் கிறுகிறுப்பு வாந்தியுடன்
அண்டா திதைக்கண் டகறுமே-கொண்டா
சடாமஞ்சி நல்லகுணந் தண்குழலீர் நோய்களெல்லாம்
படாபஞ்சிப் போலப்பறக்கும் பார். 160

சடாமாஞ்சில் உள்ள பித்தம் மிகுதியான கோளாறுகளை அகற்றுவதாகும். கிறுகிறுப்பு, வாந்தி போன்ற சுகவீனங்களைக் கொண்டுள்ள உடலை அகற்றுவதாகும். வேறுபல நோய்களும் (பித்த வாதம், சூடு, உட்சூடு) நீங்குவதாகும்.

இந்திரிய வர்த்தியா மென்ன விருபோது
சுந்தரஞ்சேர் மேனி துலங்குமே - மந்திரஞ்சேர்
தேவர் வசமாவார் தேன்மொழியீ ரேகேளும்
மூவர் வசமாவார் மொழி. 161

மேலும் இதனால் இந்திரிய விருத்தியுண்டாகும். ~~இதனோடு~~ காமம், மோகம், உடம்பிலுண்டானால் உடல் நல்ல பொலிவுபெறும். இதை உண்பவர் தேவரும், மூவரும் (யார் யார் பண்ணுவர்?) வசமாவார்.

வாந்தி யரோசிகங்கள் வாங்கு மிருமலுடன்
போந்த சுரந்தனக்குப் பொய்யல்ல - மாந்தர்
பொசிக்க மலங்கட்டுமே போகா வியர்த்தியறும்
நசிக்குமே ரோகமெல்லாம் நம்பு. 162

வாந்தி, ~~[illegible]~~ ஓக்காளம் இவற்றோடு மேலும் இதை உண்பவருக்கு நீங்கும். சுரத்தைப் போக்கும். இந்திரியத்தைக் கட்டுகிற பண்பும் உண்டு. நீங்காத ~~[illegible]~~ நோய்கள் கூட இதை உட்கொள்பவருக்கு நீங்கும்.

கண்டா வளாவரிசி கடுப்போடு வாந்தியெல்லாம்
கொண்டா லகன்றோடுமே கொம்பனையே - அண்டாது
பேதி கரப்பனுடன் மன்னுங் கிரந்தியறும்
வேதி அறிவார் உகந்து. 163

வெட்பாலை அரிசியை உண்பதால் வயிற்றுக் கடுப்பு, வாந்தி முதலியன ஆறுவாம். பேதியும், கரப்பானும் கிரந்தியும் வெட்பாலை உண்பதால் போகும்.

செப்பா எழுமியீர் சேர்ந்த வயிறுகட்டும்
வெட்பாலை யின்னரிசி மெவனோர் - தப்பாதே
ரெத்தக் கழிச்சல்போம் ரோகங் களங்கமறும்
உத்ததுவே சொன்னேனு முகந்து. 164

வெட்பாலை அரிசி உண்பதால் வயிறு கட்டும். ரெத்தக் கழிச்சல் நீங்கும். பல நோய்களும் நீங்கும்.

கிண்ணு மிசிகரப்பன் கொடியவாய்வு திரட்சி
வெண்ணுமுவருங் கண்டால் மிகவேதான் — புண்ணுங்
குரோசாணி ஓமம் கிணமாகும் பொல்லா
ஆராப் பேதியாத்தி உமைமாம். 165

குரோசாணி அமுக்ரிக் இவைகளாக சிலை கரப்பான், கணையான வாயுநோய்கள், புண்புரைகள், தீராத பேதி போன்றவற்றை நீக்குதலாகக் கூறப்படுகிறது.

வாராத இளமுலையீர் மானிலத்தோர்க் கெல்லாம்
பாரிற் கிரங்கிவிட்டம் பண்பாகும் — சாரீர்
கரப்பன் பதினெட்டும் கண்டால் பயந்தோடும்
திரப்பாங்கு காரப்போகரிசி செப்பு. 166

கார்போகரிசி உண்டால் சிரங்கு, குட்டம் போன்ற நோய்கள் அகலும். பதினெட்டு வகை கரப்பானும் நீங்கிவிடும்.

பசர்சப்புப் பித்தம்போம் பகவொர் கமகமைனும்
கிசக்காவைக் கண்டால் காரிழையீர் - வசமாய்
கிராணி யதிசார மதுகிட்டு (மண்ணே) கட்டும்
பிராணி (நீர்க் கோவை போம்) பேசு. 167

மணமிக்க ச்சக்காயை உண்பதால் நிறைவல்கிற பித்தந் போகும். கிராணிக் கழிச்சல், சீதக்கழிச்சல் போன்ற இரியமலம் வயிறுகட்டும். இதனால் நீர்க்கோவை நோயும் அகலும்

பித்த மிகப் போக்கும் பேதியொடு வாந்திபோம்
சுத்தரைத் தக்கப்பு சூளாது - மெத்தனவாம்
லவங்கப்பட் டையைக் கண்டால் நல்ல சுகமாகும்
மலக்கட்டு மாமே மாதே. 168

இலவங்கப் பட்டையைக் கொள்வதால் பித்தத்தையும், மிகுதியாக கழிந்து கொண்டிருக்கிற பேதியையும் நிறுத்தும். மலத்தைக் கட்டும். வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்தும்.

கன்னல் மொழிமாதே காசினியி லேநல்ல
சன்ன இலவங்கப் பட்டைதான் கொள்ளில் - அன்னம்
அருக்கு மதுமேகம் அறு.. காணும்
தரிக்குமிரைத் தக்கபித் தாண். 169

இலவங்கப்பட்டையால் செரிமை உணவு நீக்கல்; தல், பித்தம் அசீரணம், இரத்தக் கடுப்பு நீங்கல் போன்றன குணங்களாகின்றன.

நலம்புரியுங் காயம் நணுகாது நாரியரே
வலம்புரிக்காய் மண்டைக் கரப்பன்போம் - மலங்கொ(டுக்கும்)
காதடைப்புத் தீரும் கழியசுரம் போக்கும்
மீதறிவோர் சொன்ன மொழி. 170

27

நோய்களைப் பல தீர்க்கவல்லது வலம்புரி மண்டைக் கரப்பான் நோயும், ~~காதடைப்பும்~~ கழிய சுரமும் இவையாதிகளை நீக்கும் வலம்புரிக் காயை உண்ணலாம். இது மேலும் உடற்கு நல்ல பலத்தைக் கொடுப்பதோடு காதடைப்பையும் போக்கும்.

பித்தமொடு வாந்திபோம் பேருலகில் மானிடர்க்கு
மெத்த மயக்கம்போம் வெட்டைபோம் - நித்தமும்
முத்தக்கா|சுக்கு விடாயோடு மூலத்தின்
ரெத்தக் கழிச்சலறும் ஓதா. 171

வாந்தியைப் போக்குதல்; மயக்கத்தைத் தெளிவித்தல்; வெட்டைநோயைப் போக்குதல்; தாகத்தைப் போக்குதல்; மூலநோயாளரின் இரத்தப் போக்கைத் தடுத்தல் போன்றன ~~[illegible]~~ முத்தக்காசின் குணங்களாகச் சொல்லப்படுகின்றன.

அருந்த சுரம்போக்கும் ஆகும் யிருமலய்யம்
பெருந்திப் பிலிகொள்ளாய் பேணியே - திருந்தவே
வேகமுடன் பசிக்கும் வெண்சோறு தான்செரிக்கும்
பாகமுடன் கொண்டால் பலன். 172

மேலும் சுரத்தை நீக்குதல்; இருமலையும், ஐயத்தையும் போக்குதல்; உண்டவுடன் பசித்தல்; உண்ட உணவை சீரணிக்கச் செய்தல்; போன்றன தீப்பாலையின் செயலைக் கூறப்படுகிறது.

போகாச் சுரமலமும் போக்கும் திரிதோஷம்
வாகா வயறுவலி வாங்குமே - வேகாக்
கடுகிரோகை ணிதன்னை கண்டாலே மாந்தர்
பொடுகு பொருமலறும் போற்றும். 173

போகாத சுரமும், மலக்கட்டும், திரிதோஷமும், வயிற்றுவலியும், பொருமல், வயிற்றுப் பொருமலும் கடுகுரோகணி உண்பதால் நீங்கும்.

பித்தமிகு மந்தம்போம் பேருலகில் மாணிடர்க்கு
சித்தமிகு கரப்பான் தீருமே — பத்தாவே
வயறுவலி ஒடுங்கும் வழுவழுத்த சீதம்.
துயரறுக்கு|மே சுரம்போம் சொல். 174

மேலும் இக்கடுகுரோகணியால் பித்தம் மிகுதியாகும். வயிறு மந்தப்படல் நீங்கும். சிரங்கும் நவும் கரப்பான்நோய் அகலும். வயிற்றுவலியை நீக்கும். சீதக் கழிச்சலை அகற்றும். நல்லாற்றல் சுரத்தைப் போக்கும்.

நிறமின்ன காலகையில் நேரான சூலையறும்
பிறழ்ந்தன கண்டால் (பின்) போமே - மருவுவார்க்கு
மாரில் வலிவீக்கம் வயத்து வலிபோக்கும்
சேரில் இதைத்தின்னத் திறம். 175

மேஷம் காதை உண்பதுங் கால், வைகலில் உண்டான நுரையும் போகும். பிறவிடங்களில் உள்ளவையும் பக்கம் போம். மார்பில் குற்ற வலியும், மார்பு வீக்கம், வயிற்று வலியும் தீர்மானம் அகன்று வாழலாம்.

மாதே முரிந்தக்கால் மற்றுந் தடியபுறமோம்
மீதேறு வீக்கம் போம் மெல்லியரே - தீதொரு
வாய்வு வலிசூலை வயறுபல வாமயிதே
தீயுடு நோய் போமென்றே செப்பு. 176.

கருநோகண் முரிந்தகால், துரையுற பல்லவ் போன்றவற்றைக் கொப்புளம் நீக்கவல்லது. வீக்கம், வாய்வு, ~~சூலை~~ வயிற்றுச் சூலை போன்ற பல நோய்கள் நீங்கும்.

வண்டணியும் தார்குழலே வாயுவை யுன்னரிசி
கொண்டமட்டில் பித்தம் குடிபோகும் - மீண்டொழியீர்
வயிறு கடுப்பு வலிமாறுங் கிறணி
துயராறுக்கும் என்றே துணி. 177

வாயுவை அரிசி உண்டால் உடலில் பித்தம் ஏற்படும். ~~[illegible]~~ இரத்தக் கழிச்சல் ஏற்படும் வயிற்றுக் கடுப்பு, வலி குறையாத கிராணி போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

தேத்தா வித்தின் குணந்தான்
செய்ய வெட்டை யன்றுடனே
மாத்தான மிகுந்த பிரமேக
மாற்று சன்னி திரிதோஷம்
தோற்றக் கெர்பவெட்டை யற்றுத்
தொழுது நாற்போ மென்று
சித்தா னுரைத்த உண்மையென்று
அறிந்து கொள்ளு வீரே. 178

தேத்தான் வித்தினை உண்பதால் வெட்டை நோய், பிரமேகமான இந்திரிநோய், சன்னிநோய், திரிதோஷம், தாய் தந்தையரின் மேகநோயால் கர்ப்பத்தில் உண்டாகும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மேகநோய், போன்ற நோய்கள் நீங்கிவிடுமென்று ~~அறிந்து~~ அறிக.

தாதுகஸ்த் தூரிமஞ்சள் தன்குணமே சொல்லுதற்கு
சீதமதை பாண்டுமேல் தீமே - காதுகின்ற
ஊதுகணங் காமாலை மூடு மேகமப்பன்
தாதுயரும் மிளிசமிபோம் தான். 179

கஸ்தூரி மஞ்சளின் குணங்களாக பித்தம், பாண்டு, கிருமி ஆசன நீரேல், வாது வலையை அகலுதல். மேலும் உணவில் [illegible] ரோகங்களை கரப்பான் நீங்கள், ஆசி உயர்ச்சி அதாதல். மிளகும் [illegible] நீங்கள் போன்றவை கூறப்பட்டுள்ளன.

சந்தகஸ்த் தூரிமஞ்சள் சந்தனத்தைக் கேயுகாம்
முந்த வுருதிரமங்கு மன்னுத்தும் - மந்திரஞ்சேர்
குளிர்காசு சுகந்தரத்தும் கோடிகாலம் போக்கும்
வெளி தேசு மேனியெனி ரேது. 180

மேலும் கஸ்தூரி மஞ்சள் சிரங்குகளை ஆற்றும் பண்புடையது. கிரீடம் கூறிய காய்ச்சலைப் போக்கும். மேனிக்கு நல்ல மெருகை உண்டாக்கும்.

மஞ்சளின் தன்குணங்கேள் வாயுவொடு பீனிசம்போம்
வஞ்சக் குஷ்டத்தை மாற்றுமே — வெஞ்சரங்கோ
டன்ன மிகையாய் அனலெழுப்பும் பித்தமுமா
மின்னனையே யாகிவிடு மேல். 181

மஞ்சளின் குணங்களாவன வாயுவை உண்டாக்கும். பீனிச நோயைப் போக்கும். நீங்கு ஐயமும் கலைவான விஷத்தை மாற்றும். அனலெழுப்பும் பித்தத்தையும் போக்கிவிடும்.

நிதமிக்க வாழுகின்ற நேரிழையார்க் கெல்லாம்
சிதகுப்பை யண்குணத்தைச் சாற்றுவோம் — மிதமிக்க
மூலக் கடுப்புப்போம் மேடத்துவலிபோஞ்
சாலச் சுரம்போக்குந் தான். 182

மூலத்தின் கடுப்பைப் போக்கும், சரியான பெண்கட்டும் தலைவலி மீறி சுரம் போன்றவற்றைப் போக்கும் இதை சதவிகை எனும் கொட்டுக்கிறது உண்டு.

நற்கோலந் துவர உரைப்புக்
காரமூன்றுஞ் சாரமே கியாழமாம்
வயிர்போக்குங், சிக்காமல் கிருமியறும்
கோசிபோகுஞ் சிறந்த பசியுண்டாம்
பதிகோவக் காமிகங் கான
மதுர மென்றும் மருகி
உண்டாக்கும் மிதான வையாயது
துரக்கு மேன்மை யுண்டாம்
இக்கோலம் புதியீன்றுஞ் சொற்கத்தில் டு
யேந்திழை நமக்குயிது பண்பமாகுமே. 183.

~~நக்கோலம்~~ துவர்ப்பு, காரப்பும் புளிப்பும் கலந்த உரைப்பு, காரம் மூன்றையும் நற்கோலத்துடன் சேர்த்து இணைத்து உபயோகிப்பவர்களின் வயிறு கழியும், வயிற்றுப் பூச்சிகள் நசுக்கப்படும். சளி நீங்கும். நல்ல பசி உண்டாக்கும்.

கோவைக்கா என்பதும் காய்க்கு இணையான பசியை உண்டாக்கும் தன்மையுடையதே. நாவறட்சி தீர்க்கும். இதனைப் பக்குவமாக்கி நல்ல பலனுண்டு.

சீதமுடன் கபைப்புச்சேர்ந் தசத்தி ஜன்மங்கள்
வாதமுடன் பித்த மறுகாது - நீதமுடன்
சேஷ்மை மேலம்போம் தேகத்தில் காந்தியுண்டாம்
காட்டுமிது பெண்களுக்குக் காண் 184

சீதத்தோடு கபமும் சேர்ந்த சத்தி இல்லை, வாதம், பித்தம் இவைகளெல்லாம் அதிக்காய் உண்டானால் அகலும். சிலேட்டுமம் போகும். பெண்களின் மேனிக்கு நல்ல அழகைத் தரும்.

மேக மொதுக்கிற் புண்கள்வாட் போடுமே
வாதசோகை பாண்டுபித்தம் சூளாது - ஆகமதில்
கூடும் பிணியதனை கூடாமல் லோட்டிவிடும்
ஓங்கும் கபரோக மோதும். 185

மேலும் இதை உண்பதால் மேகங்களால்,
சூலைநோய் புண்கள் இவை நீங்கப்பெறும்.
வாத சோகை, பாண்டு நோய், பித்தம் இவை
அகலும். கபநோயை போக்கும் தன்மையுடைத்து
நம் உடலைத் தாக்கும் பல பிணிகளைப்
போக்கும் திறனுடையது.

சீந்திலுக்கு மேகமதும் சேராது ரெத்தபித்தம்
மாந்தவுடல் அத்திசுரம் மாறுமே - போந்துவரும்
முள்ளங்கி யின்விரையை முன்னரைத்து மேல்பூசிக்
கொள்ளிற் கரப்பணிபோம் கூறு. 186.

சீந்தில் எனப்படும் அமிர்தவல்லியால்
மேகங்களாக மேகம் நீங்கல்; ரத்த பித்தம்
போதல்; மேனியான சுரம் போதல்; ஆகிய
கூறப்படுகின்றன. முள்ளங்கியின் விதையை அரைத்து
மேல்பூசப் பற்றுப்போட்டால் கரப்பான் அகலும்.

பெருங்காயம் தானும் பெருக்குடல் வாயுவரும்
வருந்தில்தான் அண்டவா தம்போம் - நெருங்காமல்
ஊது வலியகற்றும் உற்ற அசீரணம்போம்
மாதுமுளைங்குங் கிருமி மாறும். 187

பெருங்காயத்தின் குணங்களாவன தெரிகின்றது

குடல் வாயுவை அகற்றும்; அண்ட வாதத்தைப் போக்கும். வாத ~~த்தி~~ நோய்க் வலியினை அகற்றும். அசீரணம் எனும் செரியாமைநோய் அகலும். உடற் கிருமிகள் பலவும் அழியும்.

அஸிட்டகின் மங்கள் அணுகாது ஆகமதில்
வெட்டியவாய் அதிரட்சி வேமை - மூட்ட
அருங்காய மனுஷ்யரும் ஆரிழையீர் கேளீர்
பெருங்காய மேதின்ற பேசு. 188

பெருங்காயத்தைப் பயன்படுத்தினால் ~~[illegible]~~ எட்டு வகையான குன்ம நோய்கள் நீங்கும். வாய்வும் நீக்கப்பட்டு அகலும்.

வெள்ளுள்ளி யுண்டு விரும்புகுடல் வாய்வரும்
தெள்ளுகின்ற மூலமுளை தீருமே - தள்ளுகின்ற
சன்னியுடன் வாதந் தலைநோவு தீர்ந்துவிடும்
மன்னு மலக்கோர்வை யறுமாம் 189

வெள்ளைப் பூண்டைப் பண்புகளாக உடல் வாயு ~~[illegible]~~ அற்றுப் போதல்; மூலத்தின் முளை அற்று வீழ்தல்; சன்னி, வாதநோய், தலைவலி போன்ற நோய்களை ~~[illegible]~~ போக்கும்; மலக்கட்டை நீக்குதல் போன்றவை கூறப்படுகின்றது.

சன்னியுடன் வாதந் தலைநோவும் மெய்வலியும்
மன்னுமுளை நீர்க்கோர்வை மாறுமே - சொன்னதொரு
உள்ளிக்கி மூலமுட னேயக்தி திவிடும்
வெள்ளுள்ளி செய்யும் விதம். 190

சன்னி நோய், வாதநோய், தலைவலி, உடல்வலி, நீர்ப்பருப்பு, மூலநோய் போன்ற பல நோய்களை வெள்ளுள்ளி எனப்படும் பூண்டை உண்பதால் நீங்கும்.

உள்ளிக்கிப் பித்தங்கள் வீங்கிப் பெருகிவரும்
கள்ளமுள்ள சேஷ்ட்டுமத்தைக் கட்டறுக்கும் - மெள்ள மேல்
வாதந் தனைப்போக்கும் வாய்வுக் கிராணிரத்தம்
சீதந் தனைப்போக்கும் செப்பு. 191

பித்தம் மெலிதல்; சிலேட்டுமத்தை நீக்கல்; வாதநோயைப் போக்கல்; வாயு, கிராணி, ரத்தப் போக்கு; சீதப் போக்கு போன்றவற்றை நீக்கும் இயல்பு வெங்காயத்திற்குண்டு.

பாலகர்க்கு முந்தப் பரிவாகும் மேலினத்தை
மேலகற்றுங் காமாலை வீக்கம்போம் - சேலகடைன்
வாருண் ஒளிக்கும் வனமுலையீர் சதலத்தில்
ஈருள்ளி செய்யும் இதம். 192

மேலும் வெங்காயமானது மூத்திரக்கட்டு நோயை, மற்றும் காமாலை, உடலின் வீக்கம் போன்றவற்றைப் போக்கச் செய்யும் இயல்புடையது.

யீருள்ளி மந்தம் யரைச்சல் பொருமெனும்
வாருள்ளிற் யாய்சன்னி வாதமொம் - சேருமுடு
வெப்பகலும் ரெத்தம் மேவுஞ்சலக் கழிச்சல்
தப்பாக் கடுப்பகலுந் தான். 193.

A. ஈருள்ளியைப் பயன்படுத்துவதால் உணவு செரியாமை மந்தப்பேதி; அரைச்சல் உண்டாதல், பொருமல் ஏற்படுதல் போன்றவை அகலும். வெப்பம் சன்னி நோய், வாத நோய் போன்றவை நீங்கும். உடலின் சூடு தணியும். இரத்தக் கழிச்சலும் வயிற்றுக்கடுப்பும் நீங்கும்.

யீரவெங் காயந் தன்னை
யியல்புடன் உரித்துக் கொண்டால்
பாரெல்லாம் புகழச் சொன்னேம்
பரிகிய தாகம் போக்கும்
நேரியல் மாந்தர் காமம்
நிகரில்லா ஆசை யாகி
ஊரைவிட் டோட்டு மென்று
உரைத்தனர் முனிவர் தானே. 194

A. ஈரவெங்காயத்தினை உரித்து உண்டால் பித்தநோய் நீங்கும். மகிழ்ச்சி போகம் ஏற்படும் மங்கை உறவு கொள்ள ஆசையிருக்க என்று முனிவர்கள் கூறினராம்

மணமிளகு காய்சாம்பல் மாறாமல் உண்போர்க்கு
கண்புகைந்து சோகை சுரங்காட்டும் - தண்சிறந்த
வாதபித்த முண்டாக்கும் வாயுமிகத் தான்கொடுக்கும்
தாதுநஷ்ட மாகிவிடுந் தான். 195

பச்சைமிளகாயின் குணங்களாக கண்புகைச்சல், சிறந்த சோகை, காய்ச்சல், வாதம், பித்த நோய்கள், வாய் வெக்காடு இவற்றைக் கொடுக்கும். தாது நஷ்டமையும்.

அளவில்லாக் காரமது உண்டாகும் வாதம்
விகிர்வெல்லத் மோகு விலகுமே — மிளகுக்காய்
கண்டவர்க்கு மின்பமாம் காரிளயிர் சீமலங்கள்
கொண்டவர்க்கு நன்மருந்தாங் கூறு. 196,

அளவுக்கதிகமான காரத்தை உள்ளது வாத நோய்களை உண்டாக்கும்.

பித்த மயக்கம்போம் பேசுங்கில் மானிடர்க்குச்
சித்தம் பிரமையம்போம் இற்றிடையீர் - மெத்த
உதிரம் பிறவாது உலகுதனில் நல்ல
சதிரத்துக் கான புளிதான். 197

நல்ல புளியால் குணங்களாவன. பித்தத்தால் ஏற்படுகின்ற மயக்கம் போகும். சித்தப் பிரமை நீங்கும். இரத்தப்போக்கைத் தடுக்கும் என்று கூறப்படுகின்றது.

ஆண்டு மறுத்தபுளி யானாலுந் தோஷமாம்
வேண்டுமது தின்ன விரும்புமே - பூண்டுவினை
பித்தத்துக் கிங்கிதமாம் பேசிற் பழம்புளியைச்
சித்தத்துக் கிங்கிதமாய்ச் சொல் 198

ஓராண்டு கழிந்த பழம்புளியை உண்பது தோஷமாகும். இது வேண்டும் என விட்டுண்ண வேண்டுமென்று தின்னத் தூண்டும். பூண்டு பித்தத்துக்கு ஏற்றத்து உடற்கு இதம் தருவது போன்று பழம்புளி அறிவுக்கு இன்பம் தரும்.

வாதமுடன் பித்தம் மருவு கருங்கிரந்தி
சேதமுடன் நோய்பலவும் சேருமே - போத
அளியாங் கருங்கூந்தல் அன்னநடை மாதே
புளியங்காய் செய்யும் பணி. 199

புளியங்காய் உண்பது உடற்கு நல்லதன்று. இதனால் வாதம், பித்தம், கருங்கிரந்தி போன்ற நோய்கள் பலவும் வந்து சேரும்.

அப்புமண்ணுங் கூட்டி அடுகடலைப் பாகி
இப்புவியில் மானிடர்தான் இனம்பகுத்து - ஒப்பரவாய்
சகல குடிகொடுக்கும் சத்த மனுவுண்டாம்
இகலுடனே கொள்வார் இசைந்து. 200

மண்ணும் நீரும் கலந்த கலவையில் அமைந்திருக்கும் புளியமரம் நன்கு பருத்து பக்கா பயன்படுத்தினால் நல்ல சுவையாக இருக்கும். பிறகு பலத்தையும் கொடுக்கும். எல்லோரும் இதனை வாங்கி உண்கின்றனர் மக்கள்

இஞ்சி யிருமல்போம் யேருகின்ற வாதம்போம்
வஞ்சிக்கும் சோபத்தை மாத்திவைக்கும் - மிஞ்சிவரும்
சூல ரோக மதுதோணாது சொல்லுங்கால்
காயஞ்சி கொள்ளாக் கருத்தும். 201

இஞ்சியாற் குணம் இங்கு பேசப்படுகின்றது.
இஞ்சியைக் காலையில் உண்பதால் இருமலைப் போக்கும்; வாதத்தைத் தணிக்கும். [illegible]
[illegible] நோயை மாற்றும். சூலை நோயையும் அணுகவிடாது தடுக்கும்.

தையரே தானைக்கும் தங்கம்போல் மேனியுண்டாம்
செயாறின் வாய்வு செதருமே - கெயல்போல்
கொஞ்சு மறைமாதே கோரிசன்னி வாதசுரம்
யஞ்சி யெனப்போமே யிவைம். 202

இஞ்சியைக் கொள்வதால் மேனும் [illegible] உடல்
நல்ல அழகும் பலமும் பெறும். வாய்வு நோய்
விட்டு அகலும். [illegible] சன்னி, வாத சுரம்
இவற்றையும் இஞ்சி போக்கும்.

இஞ்சியின்கண் தானிருமல் ஐயதோத் தாது
வஞ்சினையாய் சோபத்தை மாத்திவிடும் — அஞ்சாதே
தால சரீரரோகம் தோன்றாது சொல்லுங்கால்
வேலனைய கண்ணாய் விதி. 203

இஞ்சியை உண்பதால் இருமலும், கபமும் உருப்பான நோய்களும் நம்மைவிட்டு அகலும். இரத்தச் சோகை நோயும் (anemia). சோபம் தோன்றாது.

இன்பமாம் இலந்தை வத்தல்
இனிய அதண்டை வத்தல்
அன்புறு மவரை வத்தல்
ஆம்பலு பாகல் வத்தல்
தைம்பதாம் மணத்தக் காளி
திருவழு தலையின் வத்தல்
பண்பதாம் சுண்டை வத்தல்
பத்திய மிகவும் நன்றே. 204

இன்பமுறும் இலந்தைப் பழவத்தல், அதண்டை வத்தல், அவரை வத்தல், பழுத்த பாகற்காயின் வத்தல், மணத்தக்காளி வத்தல், திருவழுதலையின் வத்தல், சுண்டை வத்தல் இவை யாவும் பத்தியம் நிற்கச் சிறந்தவையாகும்.

உண்ணத் தூதுளையின் வத்தல்
உகந்திடிற் குணங்கள் கேளும்
மின்னிய வயிறு ஊச்சல்
மிகுத்திடும் இருமல் தீரும்
பண்ணி யமலம் அருக்கும்
பார்த ரோகங்கள் தீரும்
முன்னுயிர் ஊந்து ஊர்த்தி
மொழிதாது மிகவுண் டாமே. 205

தூதுளையின் வற்றலை வயிற்று உளைச்சல், அதிகமாக உண்டாகிற இருமல் இவை தீரும். மலக்கட்டை அறுத்து மலம் நீக்கி இளக்கும். பாத நோய்கள் தீர்வதோடு சர்வ விருத்தியும் தாது விருத்தியும் உண்டாகும்.

காரைச்செம் புக்கிக் காணும் புள்கூட்டி
கீரை மசிய ஊட்டக் கிண்டியே — நீரூந்த
கார்க்கிருங் குயில்மொழியீர் கடியதோர் நோய்போம்
ஆர்க்கும் மிதுசொன்னோம் அறி. 206

? காரைச் செம்புக்கிக் (கீரைசை) புளியையும் சேர்த்து
மசியவிட்டு கிண்டி அருந்த வயிற்று நோய்
அகற்றும் கடுமையான மேக நோய் நீங்கும்.

மிக்க வம்மைப் பசலியுடன்
வாளந்த எயில சன்று
தக்க சிறுகீரையும் செம்புத்
துளரும் நெருஞ்சி கோவையிலை
யொக்க வண்டுவா முன்னை
புயமும் முருங்கை அறுகொழுந்து
பக்கம் படர்பொன்னாங் காணி
பத்தியத்துக் காய்ப்பரு கிதுவே. 207

வெட்டிவேர், பூனைக்காஞ்சொறி, அடம்பு, சிறுகீரை, செம்புத்தூள், நெருஞ்சி, கோவையிலை, முருங்கையிலை, அறுகம் கொழுந்து, பொன்னாங்காணி கீரை இவை பத்தியத்திற்கு சேர்க்கவும்.

சோரியும் வாதமறும் தேல்புவியில் மானிடர்க்கு
இருபத்த சேர்க்கைமங்கள் விட்டோடும் - கூறுங்கால்
கலகமொழி பகரும் கன்னியரே நல்ல
பலபல யிலக்கறியன் பண்பு — 208

இவைக்கறிகளின் பண்புகளை மேலும் கூறு
இரத்தம் வாதம் அற்றுப்போதல் பித்த செயல்
நீங்குதல் போன்ற பல நோய்கள் தீர்வன

பண்டு இக்கரி தின்னப் பகர்ந்திடல்
விண்டு இக்கரி தின்ன உரைப்பாள் - வண்டுறை கொள்
வலியாரை கொள்காரை கொள்சுண்டு இல கொள்
சுரையினர் கொழுந்து கொள்ளோ 209

முன்னமே மாலைகள் உண்பதற்குக் கூறினோம்.

உழுக்கை இலை, சர்க்கரைவேம்பாலை, வழுவாலை இலை, கீரைச்செடி இலை, ஆரைப் பார்சளிவேங்கி இலை, சுரை இலைக் கொழுந்து போன்றவற்றையும் உண்ணல் வேண்டும்.

~~[illegible]~~

வாதபித்த சேஷ்டுமத்தை மாத்துவிக்கும் தீர்வரும்
சீதமுத்த வாய்க்கிருசி நிச்சயமே - சீதமிகப்
பன்னிப் பகருமொழியின் பாவையரே பாருலகோர்க்
கென்னும் பசரிட்டை யிலை. ௨௰

[illegible] கீரையை உண்டால் வாதம் பித்தம், சேத்துமம் [illegible] நோய்கள் வராமல் தடுக்கும். இது நல்ல [illegible] [illegible].

பசலை சிவப்புடனே பச்சைவர்ணம் ரெண்டாம்
நசலில் வெருக்கும் நீர் தங்காது — புசங்குபோல்
வீரிய மூண்டாக்கும் வெட்டையுடன் நீர்க்கடுப்பு
தீரியசந் தகவலிபோம் செப்பு. 211

பசலை எனும் இருவகை சிவப்பு, பச்சை ~~[illegible]~~ நிறங்களாகக் காணப்படும் கீரை வகையுடையது. இதை நன்கு உண்பவர்க்கு [illegible] சேராது. புயல்போன்ற வீரிய சக்தியை உண்டாக்கும். வெட்டைநோய், நீர்க்கடுப்பு, மருப்போக்கின் போது ஏற்படும் வலி போன்றவற்றை நீக்கி குணப்படுத்தும்.

நீர்க்கடுப்பு கனலெரிப்பு நேரே பயித்தியமும்
ஊர்க்கடுக்க வாரா தொளியுமே — பார்க்கவந்த
அரவயிடை மாதே அரோசகம் போம்
நறப்பசலி செய்யும் நலம் 212

மேலும் இது நீர்க்கடுப்பு, ~~[illegible]~~ உடலின் அதிக வெப்பம், எரிவு, பயித்தியம், பேதி போன்ற நோய்களையும் போக்கும்.

மானே முருங்கையிலை மந்தமறும் சாற்றினெம்
தானேயா ரோக்கியமாம் தப்பாது — தேனே கேள்
பூங்கண் குளிர்ச்சி திருக்குமே போகம் புரிந்துவிடச்
பாங்கான திரிதோஷ மாம். 213.

முருங்கைக் கீரையை உண்பதால் —

வயிறு மந்தப்பாண்மை நீங்கும். உடற்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். கண்ணுக்கு நல்ல குளிர்ச்சியைத் தரும். போகத்திற்கு மிகு நல்லது. திரிதோஷம் இதனால் நீங்கும்.

தலைசுழலும் பித்தமுடன் தன்செவியில் வேதனையும்
குடல்வலிகள் தானுமகக் குன்றிடுமே — சிலைநுதலின்
மடக்கொடியே கேளாய்நீ வாய்க்கசப்புத் தீரும்
முடக்கொத்தான் செய்யும் அறை. 214

முடக்கொத்தானின் பண்புகளாவன; தலைச் சுற்றல், பித்தம் காதுவலி தலைவலி பலவகை உண்டாக்கும், இருந்த வயிறு போன்றவற்றை நீக்கும். இதனால் வாய்க்கசப்பும் நீங்கும்.

அத்தியில் மனிதர் அருந்திடுவர் பித்தமறும்
சேஷ்ட்டுமமறு மேகோபம் தீருமே — சாத்தைமங்க
அருந்துதற்கு நன்றாய் அநேக மருந்துகட்காம்
தெரிந்த தமிழின் உரைசெய். ௯௫

அத்திமரத்தின் காய்களை உண்பதால் பித்தம் ஒழியும்; சிலேட்டுமம் நீங்கும். சோகை (anaemia) நீங்கும். அதனைச் சாறு பிழிந்து உண்டால் பல நோய் அகற்றும். மனிதர்க்கு பலம்.

அம்பூரல் தன்னித மாயருந் திடல்
முன்பூரும் சேஷ்ட்டுமமும் பித்தம்போம் — அன்பூரும்
இருமலோடு சுவாசம்போம் எல்லாச் சுரந்தீரும்
பொருமலுடன் உப்பிசமும் போம் ௯௬

அம்பூரலின் குணங்களாவன: சிலேட்டுமம் அகலும்; பித்தம் நீங்கும்; இருமல் நீங்கும். சீதக் கோளாறும் நீங்கும். எல்லாவகையான சுரங்களும் அகலும். வயிற்றுப்பொருமல், உப்பிசம் இவையும் நீங்கும்.

நலிச்சுரமும் போக்குமே நன்றாய்ப் பிரமியம்போம்
எலிச்செவி யிலைக்கறி இன்பமாய்ப் — பலிச்சவர்க்கே.
மேகமுடன் தாகம்போம் மேதினியில் நீர்ச்சுறைப்பு
ஆகந் சுகங்கொடுக்கு மாம். 217

எலிச்செவியிலையினை உண்டால், கடுமையான குளிர்சுரம் நீங்கும். பிரமேகம் முழுமையாய் அகலும். மேகநோய் அகன்று விடும். நீர்த் தாகத்தைக் குறைக்கும். உடற்கு நல்ல சுகங் கொடுக்கும்.

கள்ளங் கபடில்லாக் காரிகையீர் கேளும்
முள்ளங்கி வேக்கறியை முன்னுண்டால் - மெள்ள
வயிரிரைப்பு வாயுவலி இன்ம மெல்லாம்
மாத்துமே சொன்னோம் தொகுத்து. 218

முள்ளங்கியை உண்பதால் வயிறு இரைதல் குறையும். வாயு தொடர்பான நோய்கள், குன்மம் போன்றவற்றையும் நீக்கும்.

பெரும்பயித்தி யக்கர்தான் பித்தம்போம் வாயுவரும்
உறும்பி யருந்தினர்க்கு வெட்டைபோம்-தரும்ப
யனும
அன்னமிறங் குமதிலே பொருமலுண்டாம்
சொன்னேன் இதுகேள் சுகம். 219

பெரும்பயறு எனப்படும் அம்சாரப்பயறு-
இதனை உண்பதால் பித்தம் தொடர்பான
நோய்கள் நீங்கும். சிறுநீரகம் அதிகப்படுத்து
|| அதனால் உணவு அதிகம் உண்ணமுடியும். வயிறு
பொருமலுடன் காணப்படும்.

காருமணியிலையைக் காய்ச்சியுண்டால் நாவருசை-
பாராகுந் தின்னவே பண்பாகும்-தீராத
சோகையறுந் சோபைபம் தொல்லுயர்ந்த மானேகேள்
ஆகையினால் சொன்னோம் அறி. 220

காரமணிச் செடியின் இலையைக் காய்ச்சி
உண்டால், உண்பதற்கு இனிமையாக இருக்கும்.
ரோகங்கள் நீங்கும் சிறிய காய்ச்சல்களை
நீக்கும்.

எல்லா நோயுமிடம் பெசிப்பு
மீறித்த கிராணி மேலவைப்பு
செல்லா தென்னும் பயித்தியமும்
சேருதே யன்ன வேண்டாமோ
வில்புரு வந்த லானே
மேக வனலும் மிகப்போகும்
வல்லாரை தான்கொள் வீராவி
மாறுங் காணும் வானுதலே. 221

வல்லாரை உண்பதால் பல நோய்கள் அகலும் என்று உரைக்கப்படுகிறது. உடம்பு எரிச்சல், கிராணிக் கழிச்சல், பேசம், தாகம், இவையெல்லாம் நீங்கும். புத்தி தெளிவுண்டாகும். மேக அனல் நீங்கும். (ஆவி) கொப்பளிப்பு பல யாகும்.

இனியார் நித்தம் காவேரி
இம்மடார்கள் ஆயினா
எளியார் போலத் திரிந்தேங்கி
என்செய் வோமென் றெங்காரே
அளியார் கூந்தல் மடமயிலே
ஆறு மேல மேகம்போம்
புளியாரை தினங்கண்டு பேணிக்கொள்
வார் பேணிக் கொள்வார் பெரியோரே.

தினமும் காலையில் புனித நீராடி சூரியனைத் 222 தொழுது, என்ன செல்வம் என ஏங்கும் எளியோர் புளியாரையைத் தினமும் உண்ணக் கற்றுக்கொண்டால் பலன் கிடைக்கும். அதனால் நீங்கா மேகமும் நீங்கும்.

எள்ளுபுண் ணுக்கிரந்தி யோடு மெரிபாம்
எள்ளுபுண் ணுக்குக் கெடுப்புமே — எள்ளுவது
நீக்கவைப்பு மேலைவைப்பு ரோகம் நீக்குமே
பாரில் பலப்பார் பலன். 223

உண்பதால்

எள்ளு மின்னாக்கு (சிலேட்டுமத்தினால் நோய்களில் ஏற்படும் மூச்சு (கிரந்தி) குணமடையும். நீர்க்கடுப்பையும்; உடல் எரிவையும் போக்கும். 1

கொல்லுங் கரப்பன் துடிநோவு நீர்க்கோவைக்
கல்லுடனே சூலை கபாலவலி — நல்லதமிழ்
வல்லவரே கேளீர் மகோதரம் போம் மிக்கசெம்
மூங்கிற் கிழங்கு மரம். 224

கொடுமையான துன்பத்தைத் தருகிற கரப்பான்;
100 வாதமக்கட்டுப்படுவதும், உடல் நோய் என அழைக்கப்படுவதுமான புறநோய், நீர்க்கோவைநோய், கல்லடைப்பு நோய், சூலை நோய், மண்டைவலி, மகோதரம் ஆகிய நோய்களை அகற்றும் பாங்கு மூங்கிற் கிழங்கிற்கு உண்டு.

மந்தமாம் சீத முற்றி
வயுவழுத் தேயைய முண்டாம்
முந்திய கண்ட மாலை
மூலமும் சுரமும் உண்டாம்
மிந்தநோய் இக்கிரந்தி வாதம்
தீபனம் இசிக்கு மென்று
கந்தனார் அருளிச் செய்தார்
கவலையின் கிழங்கு தானே. 225

கவலைக் கிழங்கின் பண்புகளாக, வயிற்று மந்தம், முற்றிய நிலை சீதம், ஐயம், கண்டமாலை, மூலம், சுரம் போன்றன ஏற்படும் என்று கூறப்படுகிறது. மேலும் கிரந்திநோய், வாதநோய், பசியின்மை போன்றன நீங்கும் என்பர்.

பித்தமே தாது உண்டாம்
  பிரமியம் வெட்டை யுண்டாம்
மெத்தவே வாயு வாதம்
  மெய்யுடல் சலிக்கும் நீண்மையே
இத்துநீர் கழிச்சல் குன்மம்
  வயிறது கடைந்து நோவாம்
மெத்தநீர்க் கடுப்பு வள்ளிக்
  கிழங்கிட மென்மை தானே. 226

வள்ளிக் கிழங்கு உண்பதால், பித்தம் ஏற்படும். தாது விருத்தியடையும். பிரமேகம், வெட்டை நோய்கள் உண்டாகும். வாயு நோய்களும், வாத நோய்களும் உடம்பை வாட்டி சலிக்கும். நீர்க் கழிச்சல், குன்மம் இவை வயிற்றைக் கடைந்தெடுக்கும். நீர்க்கடுப்பும் உண்டாகும்.

பத்தியம்சுரு கிழங்கு
பரிவுடன் அருந்திற் கேளும்
மத்திய மார்க்கம் வாயு
மருவிய பித்தந் தீரும்
உத்ததோர் படலஞ் செவ்வாம்
பெருந்திடம் சேர்ட்டு மங்கள்
சத்தனார் திருமென்று
செப்பினார் அனையாள் முன்னே. 227

இவ்வள்ளிக் கிழங்கு பத்தியத்திற்கு ஆகும்.

இதை உண்பதால் வாயு நீங்கும். பித்தம் நீங்கிவிட்டு அகலும். சிறப்பான பலம் கிட்டும். குளிகையாகவும் நம்பிக்கைக்கு ஆகும்.

சேவ்டூடு மகிரந்தி தாகம்
தணிந்திடும் வாய்வு சேடும்
பேதியே கிராணி உழக்கல்
இயல்புடன் கண்டம் நோவாம்
மாற்றிடும் மனமெங் குன்றும்
வலம்பெறக் காளான் தின்னில்
பாத்துரை செய்யும் இந்தப்
பழகிணம் செய்யு மென்றே. 228

காளானின் குணங்களாக சேட்டுமம் நீங்கல்; கிரந்தி, தாகம் போதல்; வாயு பேர்தல்; கிராணிக் கழிச்சல், வக்கல் நீங்கல்; உ.தாணவை நோய்கள் அறுதல்; போன்றவை கூறப்பெறுகின்றன.

மேகமுங் சூதமுங் தீரும்
முக்கிய வாய்வு தீரும்
ஞாலமேல்த் தாது உண்டாம்
நலத்திடும் வாதந் தானும்
சூலையும் உதிரந் தீரும்
சுரந்திடும் கருப்பு மாகும்
ஆலமென் விழியி~~[illegible]~~ னாளே
ஆங்கோழிக் கரிதின் றிலே 229

கோழிக் கறி உண்பதால் மேகம் நீங்கும். சூதமும் தீரும். அதிகமான வாயு அழியும். நல்ல தாது விருத்தியுண்டு. நல்ல ஜெயமான ரத்தம் உதிரம் அடங்கும். சூலையும் நீங்கும்.

மன்னிய சேஉதட்டு மம்போம்
 வளர்ந்திடும் தாது உக்கல்
மன்னியோர் பிரமை தீருடம்
 புந்திய புந்தம் பேருடம்
உன்னிய வசனந் தன்னில்
 உணர்ந்தோர் முனந் தீரும்
முன்னா நாள் அதினச் சோறுண்ணும்
 குணமென மொழிந்தார் நாலோர். 230.

பழைய அது எல்லாம் முந்திய நாள் சோறு (நீர்வைத்த)
~~[illegible]~~ உண்பவர்கள் நினைவுற்றோர் சிலேட்டும
ரோகங்கள் அகலும். தாது வர்த்திக்கும்.
பக்கல் உண் பலம். புத்தி கூர்மையுமாம்.
பந்தமும், பிரமேகம் அகலும்.

பனங்கருப் புட்டி பகரக்கேள் பைங்கொடியீர்
கண்புழுமலி கெற்பனோய்க் காக்கலாம் – அனநடையீர்
சோமரோகம் மேகம் தோத்துமனல் மாறுதமாம்
காமமிகுந் தாதுயருந் தானே. 231

கணநோய், இருமல், கெர்ப்பநோய், கர்ப்ப ரவட்டை, மேகநோய், உள் சூடு இவற்றைப் போக்கும். குணம் கல்பட்டிற்கு உண்டு. மேலும் இது காமத்தை மிகுதிப் படுத்தும். தாதை விருத்தி செய்யும்.

ரக்கலுஞ் சத்தி தீரும்
ரக்களாந்திடும் சீதம் தீரும்
மிக்க சேட்டுமங்கள் தீரும்
மிகுந்திடும் சோதி நன்றாய்
தக்கதோர் பனையின் வட்டமன்
குணமிவை யென்று மாதின்
பக்கமே சேர்ந்த ஈசன்
பரிந்துரை செய்த வாறே 232

பனைவெல்லத்தை உண்டால் ரக்கலின் சத்தி
தானே அறியும். ~~[illegible]~~ சீதம் போகும்.
மிகுதியான சிலேட்டுமம் நோய்கள் அகலும்.
உடற்கு மிக்க பலமுண்டாக்கும்.

தென்னமர வெல்லஞ் செயலறிந்து செப்புதற்கு
தின்னவிடா அய்யந் தீர்க்குமே — மின்னனையீர்
சுக்கிலஞ்சேர் மேகம் சுரோணிதமும் நீர்க்கல்லடைப்
பக்கணமே தீரும் அறி. 233

தென்னை வெல்லத்தை (தென்னங் கருப்பட்டி) பயன்படுத்துவதால் உண்டவுடன் தாகமடங்கல்; மேகநோய் நீங்குதல், மகளிரின் சூதகம், கல்லடைப்பினால் ஏற்படும் நீர்க்கட்டு நோய் போன்றன அகலும்.

விந்தையாம் தென்னை வெல்லம்
விரும்பிடில் குணங்கள் கேளீர்
சுந்தவே காந்தி யுண்டாம்
மூலமும் சிரமம் போவாம்
அந்திர வாயுவத் தீரும்
அன்றிச் சிரங்கு முண்டாகும்
மந்தமா முடம்பு தானும்
மாதேவர் உரையென் றோரே. 234

தென்னை வெல்லத்தை உண்பதால் மேகம், உடல் அழகு பெறும். மூலமும் நீங்கலாயும் வலக்கும். குடல் வாயு நீங்கும். சிரங்கு உண்டாக்கும். உடம்பும் மந்தமாகக் காணப்படும்.

கன்னல்வெல் லமாருக்குங் கசடறுக்கும் காசமறும்
பின்னும் பிரமேகம் பேசாது - இன்னதனைச்
செய்யும் அனுப்பானம் சேர்க்கலாம் யாவருக்கும்
தையலிநல்லி ருக்குவெல்லந் தான். 235

கரும்பினின்றும் தயாரிக்கப்படும் வெல்லமானது ~~[illegible]~~ வயிற்று அழுக்கை நீக்குதல், காச நோயைக் குணப்படுத்தல்; நீரை மருந்தாகப் பயன்படுதல் போன்ற குணங்களைக் கொண்டதாக அமைகின்றது.

சர்க்கரையின் தன்குணங்கேள் சாருதே ரோசகமும்
விக்கல் அதிசாரங்கள் மேவாதே - அக்காரம்
சென்ற விடமெல்லாம் செலுத்துந் திரிதோஷம்
வென்று தருமென்றே ஓதி. 236

சர்க்கரையின் குணங்களாக உணவில் ~~[illegible]~~ - ~~சு~~ சுவையின்மையைப் போக்குதல்; விக்கல் நீக்கல்; கழிச்சலைத் தடுத்தல்; திரிதோஷத்தை நீக்குதல் போன்றனவாம்.

சர்க்கரைக்குப் பித்தம்போம் தாணசைந்த புட்பவெயில்
ஒக்கும் கிராணிதன் னோட்டமுமாம் - தக்கபுகழ்
வெள்ளரிப் பழவிரையில் வெகுமூத்தி ரக்கிர்ச்சை
சொல்லாமற் போமே துணிந்து. 237

சர்க்கரையைப் பயன்படுத்தினால் பித்தம் நம்மைவிட்டு நீங்கும். கிராணிக் கழிச்சலையும் கட்டுப்படுத்தும். வெள்ளரிப் பழத்தின் விதையினை உட்கொள்வதால் மூத்திரக்கிரிச்சை எனப்படும் கல்லடைப்பு நோய் சொல்லாமலே தீரும்.

கற்கண்டு கோழையறும் காசம் ரோசிகம்போம்
அக்கினி மந்த. மணுகாதே — வெக்கையுமே
வெப்புமேல் தாகமுமே மிக்கதோஷம் மீளும்
தப்புமதி சாரமறுந் தானே. 238

கற்கண்டை உண்பதால் கோழை எனப்படும் கபம் அறும். காசமும், உணவில் வெறுப்பையும் நீங்கும். சுரம், மந்தம் குன்மம் போகும். உடல் வெம்மை தணியும். தாகம் அகலும். தோஷம் நீங்கும் கழிச்சல் நிற்கும்.

சீனிக்கற் கண்டு திரிதோஷந் தான்போக்கும்
ஊனுக்கு மந்திரிகை யொக்குமே - தேனுக்கும்
குன்ம வயிற்றுவலி கூடும் மகோதரங்கள்
ஜென்மவிட் டேபோமே சிறந்து. 239

சீனி கற்கண்டை உண்பதால் முத்தோடம் தாகம் நீங்கும். உணவில் மந்திரியை சேர்த்துக் கொள்வது போன்று சீனி கற்கண்டை சேர்த்து உட்கொள்வது. தேனைப் பருகுவதால் குன்ம வயிற்றுவலி நீங்கும். மகோதரம் நீங்கி உயிருள்ளவரை திரும்ப வராது.

கரும்பினில் ரசத்தைக் கொள்ளில்
கபமறும் காச்சு வெல்லம்
உருண்டையே கொள்வீ ராகில்
மேகத்துக் காகா தென்றும்
கரும்பு சர்க்கரையைக் கொள்ளக்
காந்தியாம் பசியுண் டாகும்
சுரும்பெனும் விழியி னாளே
சோதனை கண்ட தாமே 240

கரும்புச்சாற்றை உட்கொள்வதால் ரசத்தில் உள்ள கபமறும். காச்சுகின்ற வெல்லத்தைக் கொள்வதால் அது மேகவியாதிக்கு ஆகாது. சர்க்கரையாகக் கொள்வதால் உடல் நல்ல அழகு பெறும். நல்ல பசியையும் உண்டாக்கும். என ஆய்ந்து கண்ட உண்மை உரைத்துப் பகர்கிறது.

இத்துஞ் சர்க்கரையாஞ் சீனி
மொழிந்திடக் குணங்கள் கேளும்
பித்தமாம் பிரமை தீரும்
பிரசன்னி வாதந் தீரும்
மத்துவ வரட்சி தீரும்
வளர்ந்திடும் தாது மொக்க
உத்திடும் நோய்க ளெல்லாம்
ஒழிந்திடும் உண்மை தானே 241

சர்க்கரை எனப்படும் சீனியின் குணங்களாவன. பித்தத்தை சமப்படுத்தும். அறிவுத் தெளிவேற்படும். சன்னி வாதம் போன்ற பிற நோய்களும் நீங்கும். போதையும் நீங்கும். தாதுவை வளர்க்கும். தோன்றுகின்ற பல நோய்கள் தோன்றாது அழிந்துபடும்.

தின்ன முடனே வழ தேன்
செய்யுங் குணங்கள் தான்கேளீர்
கண்ணுடம் புண்ணும் வலிதீரும்
கடியெ(மல்)சயம் போகும்
எண்ணுந் தீபன முண்டாகும்
இசையும் மருந்துக் கனுப்பானம்
பண்ணு மிசையும் பாட வரும்
பருக்கி முடலில் உள்ள போகும். 242

தேனின் குணங்களாவன. கண்வலி நீங்கும். தேகத்துள்ள புண்களின் வலியும் நீங்கும். விஷமான கடிகள், க்ஷயநோய், இவையும் அகலும். உண்ட உணவைச் செரிக்கச் செய்து நல்ல பசியை உண்டாக்கும். பல மருந்துகளை உண்ண துணை மருந்தாகப் பயன்படும். நல்ல இசையுடன் பாடல்களைப் பாடுகின்ற திறமையை மேலும் வளர்க்கும். பருத்த உடலை இளைக்கச் செய்யும்.

மதியா நின்ற பித்தமுடன்
வாத சன்னி மாத்துமிக
அதிக மானதசு வலியும்
அங்கப் படவே மிகவெப்பம்
கதியா நீங்கும் கண்வலியை
கனத்த தாது உண்டாக்கும்
அதீதநிற மாஞ்சரீர மெங்கும்
அனையெவுமிச் சம்பளாந் தானே 243.

எலுமிச்சையின் குணங்களாவன: அழிய மருந்த பித்தத்தை நீக்கும். வாத சன்னியைப் போக்கும். கடுமையான தலைவலியைப் நீக்கும். கண்வலியை அகற்றும்; தாதுவை அதிகரிக்கப் பண்ணும்.

பயித்தியஞ் சன்னி தீரும்
பரிதாப மழலை தீரும்
உயர்த்திடும் கண்ணோய் தீரும்
உச்சித வாதந் தீரும்
வயத்தினில் வலியுந் தீரும்
வஞ்சகத் தோஷந் தீரும்
உயர்ந்த முந்திரிகை என்னும்
பழமென ஓதுந் தானே. 244

முந்திரிப் பழத்தின் குணங்களாக

அறிவு தெளிவு பெறல்; சன்னி நீங்குதல்; கண்ணோய் நீங்குதல்; வாதம் போதல்; வயிற்று வலி தீர்தல்; ஏனை செய்யும் தோடம் நீங்கல் போன்றவை உரைக்கப்படுகின்றன.

இந்திரிகை யின்கனிதான் இன்தாது மந்தமாம்
கந்தமலர்க் குழலாய் கண்ணுக்காம் - வந்த
சுரத்துக்குமே தாப சோப மகத்தும்
பிரதுற்ற மேகம்போம் பேசு. 245

இந்திரிகை எனப்படும் திராட்சை கனியானது
தாது வளர்ச்சியை மந்தப்படுத்தும். கண்ணுக்கு
நல்ல பலம் தரும். சுரத்தையும், தாபம்,
சோபை போன்றவற்றை அகற்றும். கெட்ட
மேகங்களையும் இருமல் குணமாக்கும்.

கருதிய பேரீச் சென்னும்
கனியதின் குணமே கேளு
வருசுரம் அழகு தீரும்
வன்பித்த காசந் தீரும்
திரமுள்ள சன்னி தீரும்
சீரிய காசந் தீரும்
மருவியே தாது உண்டாம்
வயசது இளமை யாமே 246

பேரீச்சம் பழத்தின் குணங்கள் சொல்லப்படுகின்றன. சுரத்தின் வெம்மையை நீக்கும். பித்த காசத்தைத் தீர்க்கும். சன்னித் தொல்லைகள் நீங்கும். முற்றிய காசத்தைப் போக்கும். தாது வளர்ச்சி உண்டாகும். உண்போர்க்கு இளமை தோன்றும்.

அதிமதுரம் பேரீஞ்சுக் காணகுணங் கேளீர்
கொதிமலவும் பித்தங் குறுகுமே - துதிமலவ
நீரதுவு முண்டாம் நிலையாத தாபமிபோம்
பாரறியச் சொன்னேம் பகர். 247

அதிமதுரப் பேரீச்சம் பழம்: காணப்படுகின்ற
குணங்களும் இங்கு எடுத்துரைக்கப்படுகின்றது.
மிகுந்த உடல்வெப்பமும் பித்தம் குறையும்.
நீங்காத தாகம் நீங்கும்.

சிறிய மிச்சங் கனியருந்த
சீத மழலு பரிதாபம்
குருகுஞ் சுவாச காசமுடன்
கொடிய பித்த சிலேஷ்மமும்
பிறிதி வாத நோய் தீரும்
பிணிக்கி ~~செளந்~~ சனுமாம்
அறிய சேருமுனி யரத்தார்
அவுழ்த மாகுமிவை தானே 248

மி.ச்சங்கனியை உண்பதால் சீதமும், வாய்ப் பிரசம் நீங்கும். சுவாச காசம் இக்கமவாட்டு அசனும். கொடியான பித்தம், சிலேட்டுமம், வாதநோய் போன்றன தீரும்.

?

அன்னமே கேளாய் நல்ல
கொடுவங் சில்பழம் அருந்தில்
தின்னிய தலைநோய் தீரும்
மேன்மையாம் உடம்பு சொன்னேன்.
மன்னிய பசிமந் தங்கள்
வாந்தியாம் ரோசி கங்கள்
முன்னமே தீரு மென்று
முனிவர்கள் மொழிந்த வாறே. 249

கொடுவாத்தின் பழத்தை உண்டால்
தலைவலி தீர்த்து விடும். உடல் நல்ல
மேன்மை தரும். பசியின்மையும் மந்தமும் போகும்.
வாந்தி வந்தால் உணவின் வெறுப்பு போன்றவை
நீங்கும் என்பர்.

குருதி சலமும் கிரல்நெறிவுங்
குறித்த வாத சேஷ்ட்டுமமும்
அதிர வலிக்குங் கண்வலியும்
ஆனமந் தமவை தீரும்
உதிரம் ஊறியும் மனிபமுண்டாம்
மொழியுந் தமிழும் மிகவுண்டாம்
மதுரஞ் சேர்ந்த மாதுளங்
கனியின் குணமா மிதுதானே. 250

மாதுளங்கனியின் குணங்களாவன: குருதி, சீழ் போக்கு, இரசல்நெறிவு, சம்பாத அசையும், வாதம், சிலேட்டும நோய்கள் தொகையுமே, மிகுதியான கண்வலியும், பித்தமும் நீங்கும். இரத்தம் உற்பத்தியாவதையும். இன்பம். பலக்கும். இனிமையான குரல்வளம் பெருமையும்.

அருசைதரும் பித்த மகலும் கபந்தீரும்
உரிசைபெறும் அச்சமதை யோட்டும் - வரிசைமொழி
நாமீது வாழுமிசை நற்புலவோர் சொற்கொமட்டி
மாதளையின் கனியின் ஆறு. 251

சீதளை எனப்படும் தகலம்பெற்ற மாதளை உண்டால் சுவையின்மைக்குத் தரும் பித்தம் அகன்று போகும். கபம் தீர்ந்து போகும். நியசுவை உண்டாகிய அச்சத்தைப் போக்கும்.

சேஷ்ட்டுமத்தைப் போக்கும் திணவெங்கும் தீபனமாம்
போற்றுங் கபரோகம் போக்குமே - சீற்றுவரி
வண்டாரங் கருங்கூந்தல் வஞ்சியரே மன்பெரிய
கண்டங் கத்தரிப் பழமே காண் 252

கண்டங்கத்தரிப் பழத்தினை உண்பதால் சிலேட்டுமம் நீங்கும். உடல் நிறைவக்கும். நல்ல பசியை உண்டு பண்ணும். கபரோகத்தைப் போக்கும்.

ஒற்றுமே வாயுவு மேலுமே மூச்சு
தத்திய வாதம் தாண்டிக் குதித்திடுமே
பத்திய பித்தம் பயந்தியம் மேவுமே
இத்துடம் பனையின் பழத்தின் குணமிதே 253

பனம்பழத்தை உண்டால் அதிர்ந்த வாயு நீங்கும். தத்தித் தொண்டுவரும் வாதம் இல்லையாகி தாண்டிக் குதித்திடும். பித்தம் நீங்கி, அறிவு தெளிவுறும்.

பனையின் நொங்குப் பசிதீர்க்குங் காலை
தினகரன் உதயம் தின்றிடுமே பேர்க்கு
முனையுள்ள வன்னி மேலுமங் குளிர்ந்திடும்
வனமயி லாளே வாதமு மாமே 254

பனம் நுங்கின் குணங்களாவன பசிதீர்க்கும்; காலை சூரிய தோற்றத்தின் போது நுங்கு உண்டால் அக்கினி மேலும் கூட குளிர்ந்திடும்.

வாயுவுங் கறப்ப னுண்டாங்
வாயுற்ற சேட்டுமங்கள் தீரும்
காயஞ்சேர் மலத்தைப் போக்கும்
கடிய தீபன முண்டாம்
தூயது மாணி டர்க்கு
சுகம்பெற அருந்த நன்று
வேயெனுந் தோளாய் பாலைப்
பழமிவை என்று செப்பே 255

பழமுன்னிப் பாலை என அழைக்கப்படும் பாலைப் பழம் வாயுவைப் போக்கும். கரப்பானை உண்டாக்கும். சிலேட்டுமங்கள் தீரும். மலக்கட்டை நீக்கும். பசிக்கு தீபன உணவாகும். மக்களுக்கு நன்மைதரும் இப்பழம் உண்பதற்குச் சுவையாக இருக்கும்.

காரை பூலா சிறுயிலந்தை
கடிய வஞ்சி பீநாறி
சூரை நருளி காந்துவரை
துடரிட்டி சங்கிவை கனியருந்தில்
பாரும் வாத சேஷ்மமும்
பறக்கும் காச மிவையருந்தில்
வாரைப் பூணும் முலைமாதே
வகுத்துங் கனிகள் அருந்திரே. 256

காரைப்பழம், பூலாம்பழம், சிறுயிலந்தைப் பழம், வஞ்சிப்பழம், பீநாறிப்பழம், சூரைப்பழம், நருளைப்பழம், துவரை, துடரி (தொடம்பட்டி)ப்பழம், சங்கம்பழம் போன்றவற்றின் கனியை உண்பதால் வாதம், சிலேட்டுமம், இவை அகலும். காசநோய் நீங்கும்.

சந்தனந்தான் வெப்பைத் தணிக்கும் சுவைதரும்
செந்திருவா மேனி இருக்குமே - தொந்தமாம்
வெய்ய சுரந்தணிக்கும் மேகவன லகற்றும்
பைய வனலறுக்கும் பார். 257

சந்தனமானது உடல் வெப்பைத் தணிக்கும், உடலைத் தூய்மையைப் பெருக்கும். மேனியை அழகுபெறச் செய்யும். சுரத்தைத் தணிக்கும். மேகநோயால் ஏற்பட்ட அனல் அகற்றும். உடல் அனலையும் போக்கும்.

அக்குமணி ருத்திராக்கம் அணியப் பிணிதீர்க்கும் —
திக்குமதி தாகமகத் தீர்க்குமே — மிக்குடலில் —
தீராவனல் குளிர்ந்த சீதளமாஞ் சாத்திரம் —
சாராது திரிதோஷந் தான். 258

கண்மணி போன்ற உருத்திராட்சத்தை அணிவதால் பல பிணிகள் தீரும். அதி தாகத்தைத் தீர்க்கும். உடலில் ஏற்படும் தீரா வெப்பத்தை மாற்றி சீதளம் ஏற்படுவதோடு குளிரச் செய்யும். [illegible]
[illegible]

கலைக்கொம்பு மேகக்கனல் ஆத்தும் முத்தோஷம்
பலன்கொண்டு போகாமற் பண்ணுமே - சலங்கொண்ட
ஆமை யணுங்கோடு அய்யபித்த வாதமறும்
சேமவறுக் காசமுமும் செப்பு. 259.

மான்கொம்பிற்கு மேகச் சூட்டை போக்கல்; முத்தோடம் வராமல் தடுத்தல் போன்ற குணங்கள் உண்டு. ஆமையின்

பத்துமூன்றும் சன்னிப் பலகருத்த தோஷமெல்லாம்
முத்தினபேர் சொல்ல மறியுமே - முத்தோஷம்
தீருமே நாவறட்சி சேஷ்ட்மத்தின் கட்டறுக்கும்
காரணியே பூங்குழலீர் காண் 260.

முத்தின் குணங்களாவன; முப்பது வகை சன்னியைப் போக்கும். பலவகையான தோஷங்கள் நீங்கும். முத்தோடம் நீங்கும். நாவறட்சி போகும். சிலேட்டும நோய்கள் அகலும்.

பவளக் கிணங்தான் பறக்கும் திரிதோஷம்
அவலப்படு நோயகத்துமே — தவளந்தான்
சேர்வாத பித்தவையும் சைறுமல் முகந்திடும்பப்
பாருது யென்றே பகர் 261

பவளத்தின் குணங்களாகத் திரிதோஷம்
நீங்குதல், துன்பம் தருகின்ற பல நோய்களை
அகற்றுதல், பித்தம், சூலம், வயிற்றுக் கடுப்பை
தோன்றுகின்ற [illegible] அகற்றுதல்.

மாணிக்கம் பச்சைவைரம் வைடூரியம்பொன்
ஆணிப்பொன் கோமேதகம் நீலம் — நிறுத்த
வருபுஷ்ப ராகமிது வந்தநோய் தீர்க்கும்
தருகுரு வாகுமமிர் தந்தான். 262

மாணிக்கம், மரகதம், வைரம், வைடூரியம், பொன்,
கோமேதகம், நீலம், புஷ்பராகம் ஆகிய பொருட்களின்
நோய் தீர்க்கும் அமிர்தமாகப் பயன்படும்.

பூனைப்பால் மேகமெல்லாம் போக்குமே பெரிய
ஆனைப்பால் சூலை யகற்றுமே — சேனைக்கு
முன்னே வருங்குதிரை முலைப்பால் உண்டோர்க்கு
புண்ணேய்க் குறைநோயும் போம். 263.

பூனைப்பால் உண்டால். மேக நோய்கள் அகலும். ஆனைப்பால் உண்டால் சூலைநோய் நீங்கும். படைக்கு முன்னாக வரும் குதிரைப்பால் உண்பவர்க்கு உடற் குறை நோயும் [illegible] புருடநோய் நீங்கும்.

மேதிப்பால் எவ்வினையும் ஒழிக்கும் வெள்ளாட்டு
சாதிப்பால் வெவ்வினையும் சாடவைக்கும் — ஓதரிய
ஒட்டையின்பால் வெட்டையனை யுண்டாங் கழுதைப்பால்
மட்டாங் கிரந்தி யறுமாம். 264

எருமைப்பால் உண்பவர் பல தீவினைகள் விலகும். வெள்ளாட்டுப்பால் உண்பதால் பல நோய்களை நீக்கும். ஒட்டகத்தின் பால் பருகுவதால் உடல் சூடாகி [illegible] பாகும். கழுதைப்பால் உண்டால் அது கிரந்தி நோய் மட்டுப்படுத்தும்.

ஆட்டுப்பா லாகும் ஆவினுட நெய்யெருமை
மாட்டுத் தயிராகும் வாங்குமே - நீட்புகழ்
செம்மரியின் மோருக்கு தீர்த்துவமும் மெய்யனது
நன்மை தருமென்றே நவில். 265

ஆட்டின் பால், பசுவின் நெய், எருமைத் தயிர் இவற்றை உண்பது உடற்கு நல்லது. செம்மறி ஆட்டின் மோருக்கு உடல் சூட்டை அகற்றி நன்மை தரும்.

வாத பித்த வறட்சி யகற்றிடும்
ஓத மொக்க இணைத்தையு மோட்டிடும்
பேதமேவு மநயனப் பிர காசமாம்
போதமங்கை புகழ்நவ நீதமே. 266.

பசுவின் நெய்யைப் பயன்படுத்துவதால் வாத பித்த நோய்கள் அகலும். வறட்சி நீங்கி நமைச்சல் உண்டாகாமல். இது நல்ல தெளிவிக்கிறதும்.

கித்திமேல் வாயுவு குடல்புரட்டல் குன்மவலி
சத்தி வயறெரிவு தான்போம் – யெத்திவரும்
வக்கல் எலும்புருக்கி வெக்கையனல் கக்கிவிடும்
தக்க பசுவின் நெய்க்கே தான். 267

பசுவின் நெய் பித்தம், வாயுக் கோளாறுகள், குடல் புரட்டி, குன்மவலி, ~~சத்தி~~ ~~வயிற்றெரிச்சல் போன்ற~~ போன்றன நீங்கும். வயிற்றெரிச்சல் நீங்க குளிர்ச்சியடையும். வக்கல் நோய், என்புருக்கி நோய், உடல் வெக்கையால் ஏற்படும் அனல் போன்றன நீக்கவல்லது.

அய்ய கேள் எருமை நெய்க்கே
அங்கம்பொன் னிறமே யாகும்
மெய்யுடல் குளிர்ச்சி யுண்டாம்
மேனியு மெறத்துக் காட்டும்
செய்யகண் புருவம் நெற்றி
சிறந்ததின் வலியுண் டாகும்
துய்ய மேனி அழகுண் டாகும்
துன்னுவழி யொளியுண் டாமே. 268.

எருமை நெய்யைப் பயன்படுத்துவதால் உடல் பொன் நிறமடையும். உடம்பு குளிர்ச்சியடையும்; பருமனாகும். கண், புருவம், நெற்றி இவ்விடங்களில் வலி உண்டாகும். உடல் அழகு உண்டாகும். ஒளியும் பொன் நிறமும்.

ஆமணக் கெண்ணெய் தாறும்
அருந்திடக் குணங்கள் கேளீர்
சமனஞ் சந்து தோறும்
பொருந்திய வாதம் போகும்
தாமதை மிகுதி யோர்க்கு
தங்கிடும் மேகந் தீரும்
தமனந் தாது உண்டாம்
திகழ்வழி வெளியுண் டாமே. 269.

விளக்கெண்ணெய் எனப்படும், ஆமணக்கெண்ணெய் உண்டால் உடலின் எப்பகுதியிலுள்ள வாதமும் நீங்கும். இவ்வெண்ணெய் கொண்டு தலைமுழுகினோர்க்கு மேகநோய்கள் யாவும் அகலும். தாது வளர்ச்சியடையும். கண் குளிர்ச்சி ~~[illegible]~~ அடைந்து நல்ல ஒளி பெறும்.

பின்னும்நல் எண்ணெயி தேதான்
மேனியு மழகு மிண்டாங்
கண்ணுகள் புகைச்சல் மாறும்
காசமும் சன்னி மாற்றும்
புண்ணதாம் நோவு மாற்றும்
பொருந்து பீனிசமே போக்கும்
துன்னிய கபம் போம் வானில்
தோன்மிளி காண லாமே. 270.

நல்ல எண்ணெய் எனப்படும் எள்நெய்யை பயன்படுத்தினால் உடம்பு நல்ல அழகைப் பெறும். கண்களிலுள்ள புகைச்சல் மாற்றம் பெறும். காசம், சன்னி, புண், புண்ணினேற்பட்ட வலி இவற்றைப் போக்கும். பீனிச நோய் மாறுவதோடு கபமேயும் இதனால் மாற்றப்படும். கண் ஒளிர்ந்து நல்ல பார்வையைத் தரும்.

சன்னியுடன் வாதமறும் சருவநோவு தீர்த்துவிடும்
மின்னிய பித்தம் விலகுமே - உன்னியநேரக்
கோபமெல்லாங் கொல்லும் கிளைமை மறவாது
வேப்பெண்ணெய் என்றே விதி. ௨௭௧

வேப்ப எண்ணெயைப் பயன்படுத்துவதால் சன்னியோடு வாத நோயும் நீங்கி விட்டகலும். மூத்திரம் சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும். பித்தத்தை உண்டாக்கும். கோபத்தை அடக்கும். சூட்டை உண்டுபண்ணும்.

புங்கெண்ணெய் தானும் புகலுவோம் பூவுலகில்
வங்கு சொறிதினவு மாற்றுமே - அங்கத்தில்
வாதக் கடுப்பகலும் வறட்சி தணியாது
சீதளத்தை யுண்ணும் செயல். ௨௭௨

புங்கெண்ணெயின் பண்புகளாக படை, சொறி, தினவு போன்ற பற்றை மாற்றுதல். வாத நோயால் உண்டான கடுப்பை ~~அகலும்~~ அகற்றுதல். வறட்சி தணியாமல் பாதுகாக்கும். சீதளங்களைப் பெருக்கும் போன்றவையாம்.

இலுப்பெண்ணெய் தானும் பிசுவும் பிரவிச்சும்
வலிப்பாம் வலியதனை மாத்துமே — சலிப்பேதும்
இல்லையே பித்தம் எழுப்பிவிடும் வாதமதை
வெல்லுவோம் என்றும் விதி. 273.

குங்தெண்ணெய் தானும் கொடிய விஷமேறி
வருந்திய குஷ்டத்தை மாத்துமே — திருந்தியதோர்
கண்ணொளி மழுங்குமிகு கால்கை முடக்கமற
பண்ணும் மதுவென்றே பகர். 274

குங்கு எண்ணெயானது கடுமையான விஷமேறி
துன்பப்படுத்துகிற குஷ்ட நோயை மாற்ற வல்லது.
கண்ணொளியை மங்கச் செய்கிற [illegible]
கால்கை முடக்குகிற சிரமத்தையும் தன்மையும்
அதை எண்ணெய்க்கு உண்டு.

இருக்கெண்ணெய் பேயோட்டும் இஷ்டம்போம் பேயன்
வரிக்கோமட்டி எண்ணெய்யின் பமாத்துமே - பருகின்ற
ஊது கனேபோம் வயற்றொடுக்கும் தேங்காய்நெய்
தூதுமண்டை நோயகலுஞ் சொல். 275

பிரமதண்டு எண்ணெயின் ~~குணங்களாக~~
பேயோட்டுதல், இஷ்டத்தைப் போக்குதல்,
அரியவண்புணைக் கொண்டுள்ளது. வரிக்கோமட்டி
எண்ணெயானது ஊது கனை நோயைப்
போக்கும். தேங்காய் எண்ணெய் மண்டை
நோயைப் போக்கும்.

பருத்திவிரை நெய்தான் பருகினலிப் பைந்தொடியே
வருத்தமுடன் வாயிவேக்கா மாறுமே - பெருத்துடலின்
வெந்தகெந்த தாளிமே கம்பர மேகம்
சந்திரன்போ லேகுளிருந் தான். 276.

பருத்தி விதையின் நெய்யை உண்டால்
வாய் வேக்காடு நீங்கும். பருத்த உடலின்
மேகம் நீங்கும். நீராமேகமும் நீங்குவதோடு
உடல் குளிர்ச்சியடையும்.

காது முலைவேற் கட்டுச்சி நீரேற்ற
மாது யிவ்வேற வாழ்வெழுமம் - மாதுயென
ஊம் போது சாதிக்க லாகாதென மொழிந்தார்
தாம் பூலங் கொள்வார் தமக்கு 277

பல்லுக் கொளிவுதரும் பார்வைக்கி நன்றாகும்
சொல்லுக் கிதமாகச் சொல்லிவைக்கும் - மெல்லியரே
தாயவரும் போது தாம்பூலங் கொள்வார்க்கு
மோகம் பெரிதாகும் மின். 278

வெற்றிலைப் பாக்கு உண்பார்க்கு பல்லுக்கு ஒளியைத் தரும். வெற்றிலை மென்றுனைப் பார்த்தால் நன்றாக இருக்கும். பேச்சுக்கு இதமாகும். புணர்ச்சி வேகம் மிகுதியாகும்.

சுட்டிடாக் கல்லும் வாடல்
சோர்ந்த வெத்திலையும் நோவாம்
கொட்டையின் பாக்குந் தானும்
கூறிய பித்த மாகும்
கட்டிய நீறிரசச் சாம்பல்
கலந்த கலச்சுண்ண மானால்
திட்டமாய் வியாதி வந்து
சேருமென் றுரைசெய் தாரே. 279

சுடாத பச்சைக்கல்லும், வாடிய வெற்றிலை யும் நோயை உண்டாக்கும். கொட்டைப் பாக்கு அதிக பித்தத்தை உண்டுபண்ணும்.

கலப்புக்

இன்னத்தைப் பயன்படுத்தினால் கண்டிப்பாக வியாதிகள் வந்து சேரும்.

புகையிலைக்குக் கண்புகையும் போகஞ் சிதறலும்
வகைவரட்சி வாதபித்த மாகுமே – பகையதற்கே
யானாலும் முண்ட மருந்தையோ முறிந்துறுமே
போனாய கபம்வளர்ந்து போம். 280

புகையிலை தலைப்போக்கு கண் புகைச்சலை உண்டாக்கும். போகத்தின் எண்ணம் சிதறும். வாத நோய்கள், பித்த நோய்கள் உண்டாகும். உண்ட மருந்தை உடனே முறிக்கும் பண்பு கொண்டது. கபமும் இதனால் அதிகமாகும்.

கண்புகையும் நெஞ்சலரும் கைகாலெரி வெதுக்கும்
வெண்ணிறமாய் மேனி வெளுத்துவரும் – உண்பவர்க்கு
விரல்கறுக்கும் இருமல் மிகஉண் டாகும்
பார்புகை யிலையின் பண்பு. 281

மேலும் புகையிலையின் பண்புகளாக கண்புகைச்சல், நெஞ்சு உலர்தல், கைகால் எரிச்சல், உடல் வெளுத்துப் போதல், விரல் கறுத்தல், இருமல் அதிகமாய் உண்டாதல் ஆகியன சிறப்பிக்கின்றன.

பாதரி பன்னீர் புன்னை
பாங்குள மகிழ முல்லை
சீதசெங் கழுநீர் மிக்க
செவ்வந்தி செண்பகப்பூ
கந்த மல்லிகையும் பச்சை
யிருவாட் சியணி யிறந்தக்
காயம்போ தக்கண் குளிர்த் தியாகும்
பூவணைப் மெய்யேரேய் தானே. 282

பாதிரி, பன்னீர், புன்னை, முல்லை, சீத
செங்கழுநீர், செவ்வந்தி, செண்பகப்பூ, கந்த
மல்லிகை, பச்சை, இருவாட்சி, காயம், போன்ற
மலர்கள் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும்.

என்று மிந்தாது உண்டாம்
இசைந்த வெட்கை வாதபித்தம்
குன்று மைய் யமிவை தீரும்
கூறும் பூவாடைகள் இதில்
என்று மருந்து கொள்வார்க்கு
மிகவு மாகா தென்று ணைக்கி
நன்றி யுடனே யுரைமுடித்த
நாதகுரு மொழி யாமே. 283.

மேற்கண்ட பூக்களின் மணமாக நாசியேற்றி வெக்கைநோய், வாத, பித்தச் சம்பந்தமான நோய்கள், ஐயம் இவை நீங்கும். மேற்றேத்த பூக்களின் வாசனை மருந்துண்போர்க்கு ஆகாது எனக் கூறுவர்.

பத்தியக் கறிவகை.

கத்தரி கடுகு உள்ளி
கருவாடு கோழி பன்றி
மத்தகு பீர்க்கங் காயும்
பெருமை புண்ணாக் கவரை
காய்த்த கறியுப்பு நெய்யும்
தணலெரி மிளகாய் தானுடம்
மத்தமே நுரை மாங்காய்
புளியாகா மெனவே சொன்னார். 284

கத்தரிக்காய், கடுகு, உள்ளி, நவங்காயம், கருவாடு, கோழி, பன்றி, பீர்க்கங்காய், புன்னாக் கவரை, கறியுப்பு, நெய், காய்ந்த மிளகாய் வற்றல், மாங்காய், புளி போன்றவை பத்தியத்திற்கு ஆகாது.

முருங்கைக்காய் பிஞ்சு முளைக்கீரைக் கிஞ்சும்
அருங்கத்தரிப் பிஞ்சும் ஆநெய்யும் - நெருங்க
அருக்கும் அரைக்கீரை ஆகுமே பத்தியந்தான்
பொருக்கும் மருந்தெல்லாம் புகல். 285

முருங்கைக்காய் பிஞ்சு, முளைக்கீரை, கத்தரிப்பிஞ்சு, பசுநெய்யும், அரைக்கீரை போன்றன பத்தியத்திற்கு ஆகும்.

துவரை இறுபயறு சொல்லலாம் பத்தியத்துக்
அவரைக்காய் கொள்மொச்சை யாகாது - எவரைத்தாண்
சொல்வோம் பெரும்பயறு தொட்டிடாதே யுளுந்தை
வெல்வோம் விரைந்து விடு. 286

துவரை, சிறுபயறு, அவரைக்காய் போன்றன ஆகாது. மொச்சைப்பயறு ஆகாது; பெரும்பயறு, உளுந்து இவையுமாகாது

பொன்னாங் காணி சிறுகீரை
புதிய நறுநெய் வராலுங் கெளிறு
நன்னீர் நத்தை யூமச்சி
நல்ல வகத்திப் பிஞ்சுமுதல்
பின்னுஞ் சுரையின் கொழுந்து
வெள்ளாட் டுப்புக் கண்டமுடன்
பிதனித் தின்னீர் யிவையெல்லாம்
தின்ன மருந்து தீர்மானமே. 287

பொன்னாங்காணி, சிறுகீரை, நல்லநெய், வரால்மீன், கெளிறு, நத்தை, உளமச்சு, அகத்திப்பிஞ்சு, சுரைக்கொழுந்து, வெள்ளாட்டின் கறியாக உப்புக்கண்டம் இவையெல்லாம் மருந்துண்ணும் போதும் உண்ணலாம்.

காடை முயலுடும்பு கவுதாரி மான்கெளிறு
வேடைமறி காராடு வெள்ளெலியும் - சாடை
அறியாய் மனைகுடனே ஆநெய்யுங் கூட்டிக்
கறியாய்ச் சமைத்திடுவீர் காண். 288

காடை, முயல், உடும்பு, கௌதாரி, மான், கெளிற்றுமீன், ஆட்டுச்செம்மறி, வெள்ளாடு, வெள்ளெலி இவற்றை மிளகிட்டு பசுநெய் கூட்டி கறியாக்கி உண்பது சிறந்தது.

கொள்ளுக் காடி கொம்மட்டிக்காய்
கோழி யவரைக்காய் மாங்காய்
பள்ளைப் பாகல் கொடிப் பாகல்
படலம் சுரைவெண்/பூசணிக் காய்
கள்ளப் பன்றி செவ்வாடு
கண்டமான் கெண்டைமீன் நண்டு
என்று வெள்ளரிக்காய் தின்றால்
எல்லா மருந்தும் இடிப்பீரே. ௨௮௯

கொள்ளு, புளித்த காடி, கொம்மட்டிக் காய், கோழி, அவரைக்காய், மாங்காய், பள்ளைப் பாகற்காய், கொடி பாகற்காய், சுரைக்காய், வெண் பூசணிக்காய், பன்றி, செம்மறியாடு, மான்-கெண்டைமீன், நண்டு, எள், வெள்ளரிக்காய் போன்றவை பத்தியத்திற்காகாதவை.

பொன்னார் கமலச் செந்திருவே
புகலிவேள் பொன்னாங் காணியுடன்
தின்னார் பண்ணார் திருகிரை
தீராய் ஒழிபம்பந் தின்பார்கள்
பண்ணொலி நிறைந்த மதிபாரார்
பால்வார்த் துண்ணும் பலி உணக்கார்
தன்னாற் குருட னாவாரை
தானே யறிந்து கொள்வீரே. ௨90

பொன்னாங்காணி, சிறுகீரை போன்றவற்றை
உண்பது கண்ணிற்குச் சிறந்தது. கண்களிலேயே
பார்வைக் குறைபாடு. அதனால் உண்டாகும் வாழ்வு குறை —
பாடு உண்டு பல்வகையாக என பண்ணைத் தாய்
நாடு. இவர்கள் குருடர் என உரைப்பர்.

காட்டு வழுதலங்காய் கத்தரியின் பிஞ்சுடனே
தோட்டமுள்ள வாழைக்கனி காய்பூ - நாட்டோர்
இடுமருந்துக் கிணங்கும் சர்க்கரையு மாய்க்கொள்ள
மடைபடாப் பேதிபோம் பேசு 291

காட்டு வழுதலங்காய், கத்தரிப் பிஞ்சு, தோட்ட வாழைப்பழம், வாழைக்காய், வாழைப்பூ, சீனி, சர்க்கரை இவற்றைக் கொள்ள என்ன வகையும் மருந்து என்று பருகாது பேதி நீங்கும்

காச்சல் நெல்லி மிளிப் பாகும்
கருதி ணரவாகா கைப்பான்
பாகல்க்கா யாகாதே வறக்கும்
பிச்சுக்னயலி கிழங் காகும் கிலக்கிழங்கு
மாகா கீர் மோரும் நெய்ண்ணெயுமாம்
நெய்தயன் பாலாகும் வாதமது
தேனுகும் மற்றமது பாவையுடன்
பகலுறக்க மாகாது கேட் கே. 212

தேரைக் கவியுஞ் சிறுகாலை உண்பதுவும்
வார முடைய மனையாளும் — நேரே
அரைத்திருந்த சாந்தும் அகிற்புகையுங் கண்டால்
நரைத்திருந்து சாகார்கள் நம்பு 293

தேரையர் தம் நூலில் கூறுவதைப் போன்று மேலும்;
அதிகாலை எழுந்து சிறுபொழுது உணவு உண்பதும், அன்புடன் கூடிய மனைவியாக அடைவதும், புதிதாக அரைத்த சந்தனத்தைப் பயன்படுத்தலும், அகில் புகையை அனுபவித்தலும் நரைத்த பின்னும் உயர் வாழ்வதற்குரிய நல்ல பண்புகள்.

அன்று கருவிய ஆடையுடன் ஆவின்பால்
தென்ற லுலாவிய திண்ணையுமாய் — நன்றாய்
உரைத்த வகையறிவார் யெவரே பாரில்
நரைத்திருந்து சாகார்கள் நம்பு 294.

தினமும் உடற் தூய்மையோடு ~~தூய்மையும்~~
உடைகளையும் தூய்மை செய்து, ஆவின் பாலை உண்டு, நல்ல காற்றோட்டமான தென்றற்காற்றை நுகர்வோர் நரைத்த பின்னும் உயர்வாழ்வர்.

இன்பப்பா யணைநீடும் மயிலிருந்த நற்றயிரும்
களவுசெய்யும் மானன்னார் கலவியுமே - அளவில்லா
செண்பகப்பூ மாலையும் செஞ்சாந்தும் பெற்றவர்கள்
எண்பதுக்கு மேலிருப்பா ரென்று. 295

இளநீர், நல்ல தயிர், அகவாடு கூடிய
பெண் கலவி, செண்பகப்பூ மாலையைக் கொண்டு,
சந்தனத்தைப் பயன்படுத்தல் - இவைகள் ஆயுளை
எண்பதுக்கு மேலும் வாழவைக்கும் என்பர்

முக்காலம் மலமிரண்டு மூன்றுதரம் உடலில்
சசிக்காமல் ஆறுதலம் ஊடுகெ - வெக்குமென
மைக்காடு கொண்ட ஊழிமானே மனிதருக்கு
எக்காலம் நோய்வாரா தென்றே 296.

~~[illegible]~~ மலச்சிக்கல் தீர்ப்பவை

[illegible] நோய்வராமல் [illegible]. [illegible]

இரண்டு வேளை மலங்கழித்தல் நன்று.

திண்ணமிரண் டுந் திரளாதே தீர்த்துவருமேம்
பெண்ணின்பா லாசை பெருக்காதே — உண்ணுங்கால்
நீர்சுருக்கி மோர்பெருக்கி நெய்யுருக்கி யுண்ணுவான் தன்
பேருரைக்கப் போமே பிணி. 297

பெண்ணின்பால் ஆசைகொண்டு போகத்தில் ஈடுபடுவது நன்றன்று. நீரை கொதிக்கவைத்து அருகட்டியும், மோரில் நீர் பெருக்கியும், நெய்யை உருக்கியும் உண்பார்க்கு அனைத பிணிகள் வராது.

நாலுநாளிற் போகம் ஞளைட்டிலே யெண்ணெய்
யோதுமொரு திங்கள்மிளா. கிடுகேண்ணில் — சாலமதில்
மூன்றிலொரு பேதி வாந்தியிரு மூன்றுதிங்கள்
தோன்ற நசியம்பண் ணச்சொல். 298

கோதுங்கிருமல் சோம வகையரே
கூறும் கொள்ளுச் சாரதனில்
வாதங் காதம் போயோடும்
மற்று மிருமல் வாராது
சேறு மேகம் ஓழுவிடும்
சேறல் வாதம் குன்மமறும்
மாதி வனிய மடமயிலே
மனிதர்க் கெல்லாம் வழியிதுவே 299

கொள்ளுச்சாற்றைக் கொண்டால் வாதம் தொடர்பான நோய்கள் நீங்கிவிட்டு அகலும். மேலும் இருமல் சளியும் வராது. மேக நோய்கள், வாத குன்மம் போன்ற நோய்களும் நீங்கும்.

நன்று யுருசைதரும் நாடாது நீரழிவு
தின்றல் பைத்தியமுஞ் சேரு - வென்றிமனீ
ரோடும் செல்வத்திருவே யருந்திவிடு
நீரோசை செய்யும் நெறி.. 300

கேசம், கொள்ளைப் பயன்படுத்துவதால்
அவரின் சில தன்மைகள் [illegible]. நீரிழி
நோய்கள் நம்மிடம் வராது. [illegible] இதனை
உண்பதால் [illegible].

குளிர்ந்த தண்ணீர்க் குணங் கேளீர்
குடையும் வாயுவு கூடிவரும்
நளிர்ந்த நளிரும் மயிர்க்கூச்சாம்
மங்கா மேனி வெளுப்பேறும்
ஒளிர்ந்த பித்த சாந்தமுமாம்
மிகவே வாயுவு மந்தமுமாம்
தளர்ந்த இடையாய் சாற்றக் கேள்
தாகம் தணியும் தண்ணீர்க்கே. 301

குளிர்ந்த நீரின் குணங்களாவன:
வாயு. குடைச்சலைக் கட்டுப்படுத்தும். சளியால்
உடல் நடுங்கும். உடல் வெளுப்படையும்.
பித்தம் குறையும். வாயுக் கோளாறுகள் தணியும்.
நீர்த் தாகம் பசியுடன் அடங்கும்.

வெந்நீர் குடிக்க விடாதமலக் கட்டறுக்கும்
செந்நீரால் கண்மவலி தீர்க்குமே - அந்நீரால்
நெஞ்செரிப்பு நெத்திவலி நீங்கவப் புளிந்தேப்பம்
வஞ்சியரே மோமும் மகிழ்ந்து. 302.

வெந்நீர் பருகுவதால் நீங்காமல் நின்ற
மலக்கட்டு நீங்கும். அதனால் கண்மைவலியும்
தீரும். அதனை உண்பதால் நெஞ்செரிச்சல், நெற்றிவலி
நீங்குவதன்றி புளித்த ஏப்பம் போன்றவை
அகன்றுவிடும்.

கார்க்கூறு யகாய்ந்தநீர் காலையே பித்தம் போம்
மேற்கூறு பாதியாய் வெந்தநீர் - தீர்க்கடைன்
வாதம்போம் எட்டிலொன்றாய் வற்றியநீர் தானந்த
ஐதுமய்யம் சேமம் தெரிந்து. 303.

நான்கில் ஒன்றாகக் காய்ந்த நீரானது பித்தத்தைப்
போக்கும். இரண்டில் ஒன்றாய்ச் சுண்டிய நீர் வாதம்
சம்பந்தமான நோய்களைப் போக்கும். எட்டில் ஒன்றாய்க்
காய்ந்த நீர் ஐயம் சம்பந்தமான நோய்களை அகற்றும்.

கஞ்சியும் வெந்நீரும் கலந்தருந்தத் தாகம்போம்
மிஞ்சிய சேஷ்ட்டுமத்தை விட்டொழிக்கும் - வஞ்சியரே
உப்புடனே கூட்டி யுருசையுடன் கொண்டாக்கால்
தப்பாமல் வாய்வரும் தான். 304

கஞ்சியையும் வெந்நீரையும் கலந்து உண்பதால் தாகம் நீங்கும். அதிகமான சிலேட்டுமத்தை நீக்கும். உப்புங் கூட்டி அதனை நோயாளி உண்ணும்போது வாய்க்கோளாறுகள் நீங்கப்பெற்று அகன்றுவிடும்.

ஆத்துத் தண்ணீர் அழகுதரும்
அடைப்பாங் சுனைநீர் மனோகரமாம்
தூத்து வாரி மெய்மினுக்கும்
துலியாக் கிணற்நீர் சலம்வந்தும்
மாத்தும் வந்தாக் குளத்தண்ணீர்
வியாதி சேரும் வயிற்றிலே.
பாத்தங் கறுங்கந்த வியாதியறும்
பாங்கா யறிந்து கொள்வீரே. 305

ஆற்றுத் தண்ணீரைப் பருகினால் உடல் மேனி
அழகு பெறும். சுனைநீரானது உடம்பிற்குள்
உண்டாகும் மனோகரமும் நோயைப் போக்கும்.
கிணற்று நீரை உண்டால் சீழ் வற்றும். வற்றாத
குளத்துநீர் பல நோய்களைச் சேர்க்கும்.

தைய்மாசி பங்குனிக்கி தணியேறி வாவிநீர்
அய்யமிலக் கோடைக்கி ஊத்தருவிநீர் - தைய்யாநல்லீ
அற்பசி தேள்கன்னி ஆவணிநன் மார்கழிக்கி
எப்புவி நீராமென். றியம் 40. 306

தை, மாசி, பங்குனி மாதங்களுக்கு குளத்து
ஏரியின் நீர் மற்றும் பொய்கைநீர் உகந்ததாகும்.
கோடை காலத்தில் ஊற்று, அருவிநீர் நன்று.
ஆவணி மார்கழி மாதங்களில் எந்நீர்
எவற்றையும் கொள்ளலாம்.

தாமரைப் பொய்கை நீர்ச்சரந்
தங்கொள் வார அகில்
வாத ரோகமும் வாத பித்தம்
மருவிய வெட்கை தீரும்
ஆமண அய்ய மொண்டாம்
அறிந்துடனே பூரித்து உய்ப்பும்
சோம வாணுதலி நுனே
சொல்லினோம் குணங்கள் தானே. 307

தாமரை உடைய பொய்கை நீரை
அருந்தினால் வாதரோகம் வாதபித்தம் வெக்கை
ரோகம் ஐய்ய ரோகமும் நீங்கும். உடல்
புஷ்டியடைந்து உறுதி பெறும்.

மின்னே இடைச் சிவந்தன்னே
வேண்டி மிகவே கிடைத்தாக்கால்
பண்ணுந் தமிழின் புத்தியுண்டாம்
பரிந்து மெய்யும் அழகாகும்
சொன்ன வார்த்தை இது உங்கும்
சோர்ந்த நடை சுகமாகும்
உண்ணில் வாத மிறந்தோடும்
உண்மையாகச் சொன்னோமே 308

இடை கீரை சமைத்து மிகுதியாக உண்டால் நல்ல அறிவு வளரும். உடலும் நல்ல வலிவு பெறும். நல்ல செயல்திறனை உண்டாக்குவதோடு, சோர்வை அகற்றி சுகத்தைக் கொடுக்கும். வாதம் நீங்கிப்போகும்.

மின்னே அல்லி முடுகிய நீர்
மிகவே கிறக்கச் சொரியாகும்
சொன்னேரம் வெப்புப் பாவையுடன்
துடரும் வெதுப்புத் தானுண்டாம்
பன்னிய தாது மிகவயலே
பகரில் அஸ்தி வெட்டைதரும்
முன்னிய நீரங் தான் வலியும்
முளைத்த நாடி இதுதானே. 309

அல்லாமலதை பெருத்திருக்கிற பிள்ளையால் நீரைப் பருகினால் ரோகங்கள் உண்டாகும். வெப்புநோய்கள் உண்டாகும்; வெதுப்புத் தோஷம் தாது கிரிசரோகம் அஸ்தி உண்டாக்கி, உடல் கட்டை அழிவாக்கும். நீர்த்தடையும் அதில் உண்டாகும்.

உப்புநீர் தன்னை யுள்ளே
யுகந்துடன் குடித்த போது
கைப்பது விளாவி லோட்டி
கலந்துடன் சந்திற் குத்தி
மெய்ப்பொடுப் பன்றி தன்னில்
விளைந்திடும் வாய்வுத் தீரும்
ஒப்புடன் குன்ம வாதம்
ஓடுமே குடலின் வாதம் 310.

உப்புநீரை விரும்பிப் பருகினால் கையாக
பருவன்பு, விளா போன்ற ஊடல் கலக்கலையும்
வாயுவாலை ஏற்படும் வீக்கம் நீங்குவதோடு குன்மவாயும்
குடல்வாதமும் நீங்கிவிடும்.

இருகால் நீரை வடிகட்டி
எட்டி லொன்றாய்க் காய்ச்சியே நீர்
சருவச் செம்பின் பாத்திரத்தில்
தானே யூத்திக் குடிப்பீராய்
உருவும் பித்தங் கிலேத்தோடும்
வெங்கும் வெட்டை சிரமோடு
திருவே யிதற்குத் தாகம் போம்
சிவனார் சொன்ன நூல்தானே. 311

நீரை எட்டில் ஒன்றாகச் சுண்டுமாறு காய்ச்சி இருமுறை வடிகட்டி அதனைச் செப்புப் பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் குடித்துவந்தால் பித்தச் சம்பந்தமான நோய்கள் எல்லாம் நீங்குவதுடன் மேகம் வெக்கைநோய், சுரநோய் போன்றவற்றோடு தாகமும் போகும்.

ஆவி சேரும் வெண்ணீரை
அருந்தும் வெங்கலச் செம்பதனில்
மேவக் கொள்ள உளக் கிரங்கி
மேனி தன்னிற் பிணிநோவு
தாவுஞ் சிறுநீர்க் கடைச்சலுடன்
சந்துக் கடைச்சல் தீர்ந்துவிடும்
காயம் சீரா மிகப் பெருகும்
கந்தர் சொன்ன மருந்திதுவே.
312.

ஆவி வர வெந்நீரைக் காய்ச்சி வெங்கலச் செம்பதனில் அதனை ஊற்றி உண்டுவரும் போது, உடலில் தங்கும் வேறுபல வலிகள், நீர்க் கடைச்சல், சந்துக் கடைச்சல் ஆகியவை நீங்கிவிடும்; மேனியும் மிகப் பொலிவுபெறும்.

ஆய்ந்துக் கொள்ளீர் கண் குளிரும்
ஆண் புத்தி சுகமாகும்
பாய்ந்த மெய்யிற் காதுண்டாம்
பறந்து சேஷ்டும காசம் போம்
வாய்ந்த இருமல் வருவதில்லை
வாத பித்த சேஷ்டுமமும்
சாந்தமாம் பொற்கொண் பதனில்
வெந்நீர் அருந்து வார்க்கே. 313.

உசைப் பொற்கின்னைத்தில்
வெந்நீர் ஏற்றுவரும் கண் குளிர்ச்சியையும்.
புத்தி கூர்மையையும்; சிலேட்டுமரோகமும்,
காசமும் அகன்றுவிடும். இருமல் நம்மை
அணுகாது. வாதம், பித்தம், சிலேட்டுமம்
இவை சாந்தப்படும்.

பன்னீர்ச் செம்புதன்னில் வெந்நீர்
பருகிற் குணங்கள் பகரக் கேள்
வன்னி யுறைத்த சுவாசங்கள்
வாய்ந்த பித்த சேஷ்டமங்கள்
தன்னில் உயர்வு வாதமுடன்
தலைவலி விக்கல் பிரமியமும்
முன்னே எழுந்து வேறுமைன்று
முனிவர் சொன்ன முறையிதுவே 314

பன்னீர்ச் செம்பில் வெந்நீரைப் பருகினால்

காம உணர்ச்சி குறைதல், மிகுந்த சுவாசம் கொண்ட பித்த, சிலேட்டும நோய்கள் அகலல்; வாத நோய்கள் நீங்கல், தலைவலி, விக்கல், பிரமை இவையெல்லாம் நெஞ்சைவிட்டு அகன்றோடும்.

ஆத்து வெந்நீர் நீங்காணில்
அருந்தச் செய்யும் அனங்கேளீர்
நாத்தவர் மேனி ரோகங்கள்
நலிந்து நசுக்கம் செய்யுமது
கூத்து வன்போற் சீதளத்தை
குவாய் நின்று விலக்கும்
சித்தை யணிந்த சிவன் மகிழ்ந்து
நிமலர் உரைத்த மொழிதானே 315

வெந்நீரைப் பீங்கான் பாத்திரத்தில் பருகுவதால் உடல் நோய்கள் பலவற்றை நீக்கி உடலைக் குளிர்ச்சியடையச் செய்யும். கூற்றுவன் போன்ற சீதளத்தை உண்டாக்கும்.

மூன்றுளே யென்ற தாகில்
முடக்கிடும் வாதம் போக்கும்
தோன்றிய பித்த மஸ்தி
சரமது சாந்த மாகும்
நான்றதோர் செல்வ மாகில்
நாலிரண் டொன்ற தாகும்
ஆண்டதோர் ஊழியி னாலே
ஆயிரு உலைத்தண்ணீர் தானே. 316

நக்க தாம்பிரத்தின் வட்டில்
தானடும் ரத்த பித்தம்
மிக்கவே வெள்ளி தானும்
மீறிய கபம கற்றும்
ஒக்கவே காந்த வட்டில்
ஓது திரிதோஷம் போக்கும்
மிக்க நோயுண் டாகாது
மேவு வெண்கலங்கள் தானே. 317

தாம்பிரப்பாத்திரத்தினைப் பயன்படுத்துவதால் ரத்த பித்தம் நீங்கும். வெள்ளிப்பாத்திரத்தினைப் பயன்படுத்துவதால் அதிகமான கபம் அகலும். காந்த பாத்திரத்தைப் பயன்படுத்துவதால் முத்தோஷ நோய் அகலும். வெண்கலப் பாண்டத்தைப் பயன்படுத்துவதால் மிகுதியான நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.

கஸ்தூரி யணிந்தாற் காரிகையே சொல்லுற்கு
பித்தவெறி யோடியப் பின்போமே - உத்துவாம்
ஐயபித்த வாத மகற்றுந் திரிதோஷமு மொன்றும்
செய்யாது தீருமெனச் செப்பு 318

கஸ்தூரிக்கு பித்தத்தைப் போக்குதல்; ஐயம், பித்தம், வாதம் இவற்றினால் வரும் நோய்கள் நீங்கும். திரிதோஷ நோயைப் போக்கும்.

அளத்தில் வருங்கல்லுப்பு அழல்வாதம் போக்கும்
உளத்தில் கபமிகுதி யோட்டுமே — உளத்தினுயர்
ராசாதி ராஜர்க்குணவாம் நீரரண்டு குன்மமும்போம்
காமினியோர்க் கெல்லாம் கரி. 319

உப்பளத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் கல்லுப்பானது வாதத்தைப் போக்கும்; கபம் இதனால் நீங்கப் பெறும். அரசர் போன்ற உயர்ந்தோர்களுக்கும் அவர்கட்கு உணவாகப் பயன்படும். குன்மம் கல்லுப்பைப் பயன்படுத்துவதால் நீங்கும்.

வாதமுந் தம்சீரணமாந் திடமே
ஏதும் நறசுவை யுண்ணும் உணர்வது
ஆதியாதி யுளத்தில் பிறந்தது
போத உப்பின் குணமென்னும் பூவையே. 320

மேலும் உப்பானது உணவில் சுவை கூட்ட காலம் காலமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இது வாதம், பித்தத்தைப் போக்கி வருவதோடு, உணவை சீரணிக்கவும் செய்யும்.

பஞ்சலவணத் துக்கு பயித்திய குன்மம்போம்
மிஞ்சிவரும் சேட்டுமத்தை நீக்குமே - வஞ்சிகேள்
தீபனத்தை உண்டாக்கும் திரிதோஷம் போக்கும்
சோபனத்தக் காமென்றே சொல். 321

இந்துப்பு, கல்லுப்பு, கறியுப்பு, வளையலுப்பு, வெடியுப்பு ஆகிய ஐந்து உப்புகளும் பயித்திய குன்மத்தைப் போக்கும். அதிகமாக வரும் சிலேட்டுமத்தை நீக்கும். நன்றாக உணவைச் செரிக்கச் செய்து பசியை உண்டாக்கும். இவைகளைப் பயன்படுத்துவதால் உடல் அழகுபெறும்.

வெடியுப்பு வெட்டையின் உக்கிரமும் வாயுவும்
படியெட்டுங் குன்மமும் பறக்குமே - வடியிட்ட
வழலையுப்பு சேட்டுமத்தை மாத்துமே வாயுவும்
தனியெட்டுங் குன்மமுந் தான். 322

வெடியுப்பைப் பயன்படுத்தினால் வெட்டை நோய் நீங்கிவிடும். எட்டு வகையான குன்ம நோய்களும் மாறும். வளையலுப்பு சிலேட்டுமத்தைப் போக்கும். வாயுவை மாற்றும். குன்மத்தைப் போக்கும்.

உப்பு யிருவகைகள் ஒவ்வாது வீட்டுப்பு
செப்புமது கல்லுப்புத் தின்பவர்க்கு - இப்புவியில்
கால்கையு மோயாது பலன்கொடுக்கும்
பால்கைப்புக் காகாது பார். 323

(விட்டுப்பு)
இருவகையான உப்புகளில் உடம்பிற்கு ஆகாது. கல்லுப்பு பயன்படுத்துவோரின் கால், கை சோர்வு ஏற்படாது. [illegible] உடற்கு நல்ல பலன்களைக் கொடுக்கும்.

இந்துப்பு பேதி யெழுப்புமே வாயுவகும்
தொந்தித்த குன்மம் தொரத்துமே - சந்திட்ட
அட்டுப்பு பித்தத்துக் காக்கமாம் குன்மங்கள்
நட்டிப் போகுமே தான். 324

இந்துப்பு பேதியை உண்டாக்கும். வாயுக்
கோளாறுகளை அகற்றும். குன்மத்தை நீக்கும்.
அட்டுப்பு பித்தத்திற்கு அக்கம் ஆகும். குன்ம
நோய்களும் நீங்கும்.

சூதம் அவுஷதத்தில் துரைராச ராசனும்
யீதாம் ஷயொதிக்கி வேந்தனுமாம் - யோதுமினி
சொல்லாத் | துறைய முண்டோ | தோகையரே | செந்தூரம்
எல்லாத் துறையும் எருக்குமே.
325

ரசச்சாரணை சூதத்திற்கு சிறந்த
மருந்தாகும். பல வியாதிகளைப் போக்கும் வேந்தனாகவும்
இது பயன்படும். இம் மருந்து நோய்கள் பலவற்றுக்கு
துறைகளை இல்லை என்கிற அளவுக்கு எல்லா சிகிச்சா-
விதம் இது பயன்படும்.

பாதரச மென்னும் பகருவார் பாருலகில்
ஓதுபிணி நோயக்கு உத்தமமாம் - மேதினியில்
நாடிக்குள தோஷங்கள் நல்லசுரஞ் சன்னி
தாடிக்கப் போமே தணிந்து. 326

பாதரசமானது பல நோய்களை நீக்கும் சிறந்த மருந்தாகும். வயிற்று தோடங்கள், மிகுதியான சுரம், சன்னி நோய் போன்றவற்றை அகற்றும்.

இவனுட விந்து மாகும்
யிரதம் இறந்த சத்தி
அவளுட ரெத்தம் கெந்தக
மாகும் மறந்த வற்கு
தவமுடல் சித்திக்கும் தங்கமும்
வெள்ளியும் தானது வாகும்
உவமறி யாதவற்கு இதுரெண்டுங்
காணு துலகி னிலே.

327

கெந்தகந்தான் மேகக் கிரீடியாம் மேலத்தில்
வந்த நோய்க் கெல்லாம் அதிபதியாம் - வந்ததுவே
அரிய கடி பதினெட்டு [illegible] மொத்துங் கபந்தீர்க்கும்
எரிகுன்ம வாயு வருடை. 328

கெந்தகத்தை உண்பதால் மேகக்கிரீச்சரம் உண்டாகும். பல நோய்களை உண்டாக்கி இது வழிவகை செய்கிறது.

நெல்லிக்காய் கெந்தகத்தின் நேர்களாய் நீள்வயிற்றில்
நல்ல ஊறுகுன்ம வாயுவுபோம் - பொல்லா
ஊறுகடிகள் மேகமுடன் மிகுசுர மதனையும்
நிசமிதுவே போக்கும் நெறி. 329

நெல்லிக்காயைப் போன்று மஞ்சள் நிறமுள்ள கந்தகம் ஊறு குன்ம வாயுவைப் போக்கும். ஊறு கடிகள் நீங்கும். மேகநோய், சுரங்களையும் போக்கும்.

சாதிலிங்கம் சீதசுரம் தாபசுரம் அகற்றும்
ஓதுங் குளிகைக்கு உருத்தாகும் - வாதமறும்
காச மகற்றும் கணவிரணம் தீர்த்துவிடும்
வீசு சிரங்கு விடுமே. 330

சாதிலிங்கமானது சீத சுரம், தாபசுரம் இரண்டையும் அகற்றும். குளிகைக்கு உகந்ததாக அமையும். வாதத் தொடர்பான நோய்கள் நீங்கும். கண் விரணம் நீங்கும். சிரங்கும் ஆறும்.

நிலத்தி லெழுந்தபிணி நீங்காக் கிரந்திபுண்கள்
சலத்துடனே சூலைவெடிதான் போமே - மலத்ததொரு
சாதிலிங்கம் தன்னைத்தான் சாத்தினேன் சன்னிதோஷ
ஓது சுரம்போமே யுகந்து. 331

நிலத்திலாய் உண்டான பிணிகள், நீங்காத கிரந்திப் புண்கள், சலம் பெருத்தல், சூலைநோய் யாவும் நீங்கும். மேலும் சன்னி தோஷமான சுரம் போன்ற பலநோய்களையும் நீக்கும்.

பொரிகாரம் கன்மவலி பொங்குபித்தம் பாண்டுமேகம்
சூரியன் முதலான/ஊடைமேகமே — யெரிவான
பித்தவனல் தணிக்கும் பெரியசிலக் கட்டறுக்கும்
அத்தனுரை கண்டா யறி. 332.

பொரிகாரமானது கன்மவலி, பித்தமான பாண்டு நோய், மேகம், சூரியன் பாம்பு விஷமான பலவகை கபவாடங்கள், எரிகை உண்டாக்கும் பித்த எரிச்சல் போன்ற பலவற்றைப் போக்கும்.

வெண்ங்காரம் சேஷ்டுமத்தை வேறுபண்ணும் மெய்க்கந்து
தங்கிசில கிரிகரியைத் தான்வாங்கும் — மங்கையரே
சீனக்காரம் வாயுவை தீருமே பல்லரணை
யானைக்கால் போமே யகன்று 333

வெண்காரமானது சிலேட்டுமத்தைப் போக்கும்.

உடல் கடுத்தல், (நீங்கும்) உடலின் நீர் கோர்த்தல் போன்றவற்றை ஒழுங்குசெய்யும். சீனக்காரமானது வாயுவைப் போக்கும். அரணை கடிப்பு, யானைக்கால் நோய் போன்றவை நீங்கும்.

வெங்காரம் சேட்டுமத்தை வேருபண்ணும் நீரடைப்புத்
தங்காமல் உடைவிந்துச் சாடுமே - மங்காத
வாயுவொடு சூலை மலமறுக்கும் மெய்யெனலாம்
நீயடுத்துச் சொல்லாய் நிசம். 334

வெண்காரமானது சிலேட்டுமத்தை நீக்கும். நீரடைப்பினைத் தங்காமல் விடுவிக்கும். வாயுவைப் போக்கும். சூலைநோயகற்றும். [illegible] மலம் போக்கியாக இருக்கும்.

சீனத்தின் காரமதை சேரியிடும் பல்லறனை
உள்ளுக்குள் வாய்வுண்மை மோடுமே - ஆனைக்கால்
வாங்குமது கண்ணில் வலிசிகப்புந் தான்போக்கும்
தூங்குகண்ணில் நோயகலுஞ் சொல். 335

சீனக்காரம் பல்லரணையாலும் பல்நோயைப் போக்கும். வாய்வு, குன்மநோய், தீர்க்கும். யானைக்காலால் உள்ள வீக்கம் குறையும். கண்வலி, கண்சிவப்பு நீங்கும் போன்ற பயனும்.. —

குங்குமப்பூ வின்குணந்தான் கூறக்கேள் கொம்பனையே
அங்கமிகு தாகம் அகற்றுமே — சங்கைமிகு
வெதியமெத் தாதுயரும் மோங்கிவரும் பீனிசம்போம்
தாதுமென் மேவுண்டாம் தான். 336

இங்குமப்பூவானது மிகுந்த தாகத்தைப் போக்கும். மூவகையான தாதுக்களும் உயர்வு பெறும். அதிகமான பீனிச நோயும்

கோரோ சினைக்குணந்தான் கூறுகண் ரோகமறும்
ஆரோ சிகந்தா னகலுமே — பாரமிகு
பித்தந் தணியும் பெருங்கண்ணில் நோய்தீரும்
குத்திருமல் தீருமே கூறு. 337.

பயன்பாடு

கோரோசனை~~யானது~~, கண் நோய்களை மாற்றும். உணவில் வெறுப்புண்டாக்கும் அரோசிகத்தைப் போக்கும். பித்தத்தைத் தணிக்கும். கண்ணில் ஏற்படும் நோய்களைத் தீர்க்கும். குத்திருமலைத் தீர்க்கும்.

பச்சைக்கற் பூரம் பகருதற்குப் பைங்கொடியே
உச்சிதமா வெட்டை யொடுக்குமே - வெச்செனவே
மிகுகின்ற தாகம் ஒழிக்கிவிடும் பீனசத்தை
மாகுங்கண் பூவதுக்கு மாம். 338

பச்சைகற்பூரமானது வெட்டை நோயை அடக்கும். அதிதாகத்தைப் போக்கும். பீனிசத்தை நீக்கும். கண்ணில் ஏற்பட்ட பூவினை அகற்றும்.

அரிதாரம் வண்டுகடி யான/பதினெட்(டு)
ஊரிகிரந்தி சூலை ஓட்டுமே - சரிகுழலீர்
காச மிருமல் கபந்தீர்க்கும் வாதமறும்
பூசல்சுர குன்மமெட்டும் போக்குமே. 339

அரிதாரம் வண்டுகடியைப் போக்கும். பதினெட்டு வகையான கிரந்திநோய்களை நீக்கும். சூலை நோயைப் போக்கும். காசம், இருமல், கபம் போன்றவற்றையும் தீர்க்கும். வாதத்தைப் போக்குவதோடு, எட்டு வகை குன்மநோய்களையும் போக்கும்.

மடலரி தாரமந்த மனேசிலையும் காணீர்
மடலரி தாகும் வசம்போகும். மெல்லியரே
முடலரிய சுரமும் கிரந்தியறும் தோணுது
நோயோமும் தரம்மறிந் திலதையேசார். 340

மனோசிலையைப் பயன்படுத்தினால் தீராத மேகம் மறிந்து தீர்ந்துவிடும். சுரநோயும், கிரந்தியும் இவை நீங்குமென்றார்.

பவள மனேசிலைதான் பட்சிகெந்த வாதம்
தவளு முடல்வாதந் தணியுமே துவளுமிடை
மின்னே சுரந்தணியும் மேகவிரணம் தணியும்
பின்னே சயமகலும் பேசு. 341

பவள மனோசிலையைப் பயன் கொள்வதால் பட்சிரகந்த வாதம், உடல் வாதம் இவற்றோடு தணியும். சுரநோய் நீங்கும். மேகவிரண நோயும், சயநோயும் இவை போன்ற நோய்களைப் போக்கும்.

வெள்ளைப்பா ஷாணம் வாதந்தீர்க்கு மேற்பூச
உள்ளில் கிரந்திபல ஓட்டுமே - மெள்ள
சுரந்தணிக்கும் வாதசன்னி தோன்றாதே பந்தம்
நிரம்ப வெளுப்பிடை வகுமே. மேர் 342.

வெள்ளைப் பாடாணத்திற்கு வாதத்தைத் தீர்க்கிற குணமுண்டு. மேற்பூச்சாகப் பூச கிரந்தி ரோகங்கள் பலவும் நீங்கும். சுரம், வாதசன்னி இவற்றை நீக்கிவிடும். பத்தியத்தை எப்பொழுதும் [illegible].

ஆசானைத் தேட அறியா தவரெனினும்
தேசாம் வெண்பாஷாணம் தேடுமே - மாசாங்
கிரந்திபுண்கள் எல்லாம் கெடுமே யுடல்கேடா
வுருந்தி வரச-வாதம் வரும். 343.

கற்க வேண்டுமென்று ஆசானைத் தேடக் கற்காதவர்களை ~~உடல் பாஷாணமாவது~~ பலவகையான கிரந்திப் புண்களும் நீங்கும். வெள்ளைப் பாஷாணத்தை நாடுவர். மேலும் அப்பாடாணமானது உடல் நோய்கள் பலவற்றைப் போக்கும்.

வெள்ளிக் கெவுரியுடன் மேவுதொட்டிப் பாஷாணம்
தள்ளும் பழயல்ல சாறிதனே - உள்ளது கேள்
இலிங்கிரந்தி சுரஞ்சன்னி வாத மறுமே
கால்முடக்கிகம் ஷட்டுவெலங் காண். 344

கெவுரி (அந்திரசுர) பாடாணம் நீக்கும் மருந்தல்ல. அது கொள்ளும் மருந்து. இதனைப் பயன்கொள்வதால் சுரம், சன்னி, வாதநோய், கால் முடக்கு வாதம் போன்றவை நீங்கிவிடும்.

அவுரியிலைப் பாகல தல்சுத்தி செய்யும்
கெவுரிபா ஷாணங் கேளுமே - சவுரியமாய்
வாதந் தனக்காகும் வந்தசுரங் களெல்லாம்
காதவழி போமே கடந்து. 345

அவுரியிலை, பாகல் இலையில் சுத்திசெய்த கெவுரி பாஷாணத்தை வாதம், தலைவலிகள் போன்ற நோய்களை அகற்றிவிடும்.

எட்டிப்பா ராதமுகை ஏந்திழையே நீகேளு
தொட்டிப்பா ரணங்கணம் சொல்லுவேன்-யெட்டிப்பார்
வாய்வு சுரக்கிரந்தி மற்றுமுள கட்டியும்போம்
ஆயுள்மிகு வாதவித்தைக் காம் 346

தொட்டிப் பாடாணமானது வாயுவையும், சுரத்தையும் நீக்கும். கிரந்தி, மேகம் பல கட்டிகளையும் நீக்கும். ஆயுளை நீடிக்கும்.

செய்யபச்சை (வா) நாவி சேரும் கெருவிஷந்தான்
வெய்யகுன்ம மெட்டும் விலக்குமே-பொய்யலவே
வாதசன்னி யென்னுடனே மாறுஞ் சுரதோஷம்
ஓதுசயம் விரணங்கள் ஓடும் 347

விசநாவக் கிழங்கினால் அற்புதம் அசைவானது எட்டுவகைக் குன்மத்தையும் போக்கும். வாத சன்னி, மாறாத சுரம், தோஷம், சயரோகமில் உண்டாகும் விரணங்களைப் போன்ற பலவும் நீங்கும்.

துரிசி வலந்தீர்க்கும் சொர்ணவித்தை யுண்டாக்கும்
பிரியமிரசல கருணை னேய்கள் போகுமே - குருவாகும்
நீராச் சயந்நீரும் சேஷ்டமெத்தைக் கட்டழிக்[கும்
பாரோர் உரைத்த பரிசும் 348

துருசுவானது சலத்தைத் தீர்க்கும்

கற்றவர்களே யறிவார் காரிகையே நீகேளு
துத்தந் துரிசுதனைச் சொல்லுவேன் - நித்தமிதே
கண்ணுக்காம் புண்ணுக்காம் காச்சலுக்காகும்
காணும்
பெண்ணுக்காம் பொன்னுக்காம் பேசு. 349.

துத்தமும், துருசும் கண்ணோயைப் போக்கும்,
புண்ணை நீக்கும், காய்ச்சலைக் குறைக்கும்,
பெண்களுக்கு உதவும் என்று பலவாறாகப் பலன்
உண்டென்பதை கற்றோர் அறிவர்.

சுத்தங் இருவாகில் தாம்பரை-அறணம்கொங்கும்
பித்தனையைப் பொன்னாகப் பேசுமே - நத்தை
காசம் படல மென் கண்ணீர் சுரணலே யுள்ளத் யரே.
தோஷமெல்லாம் தீர்ந்துவிடுஞ் சொல். 350

இரத்தநாகம் சுத்தி செய்யப்பட்ட பின்னரே பயன்படும் நிலையில் உடம்பின் பிறத்துறைப்பரும். இது பித்தனையைப் பொன்னாகப் பேசும். காசம், படலம், கண்ணீர் சுரத்தல் முதலிய தோஷத்தையும் தீர்க்கவல்.

//

கருதார் மனிதனை கண்டறியார் காணும்
மிருதார்சிங் கியுட மேன்மைதனை - உறுதிகோள்
சாலக் கிரந்திபுண்ணும் சாங்கமாய் (யொருமை ண)
வேலொத்த கண்ணாய் உரை 351

மிருதார் சிங்கியை யாரும் அறியாக ளார். ஆனால் இது மிருதார்சிங்கில் புண்ணை முற்றிலும் ஆற்றக்கூடிய வல்லமை பெற்றது.

நல்லபா ஷாணந்தன்னை நன்கெச் சுத்திசெய்து
நவமாக நீங்கலுயிர் ஷெதந்தான் – தவமான
வாதவித்தைக் காகும் வாகான காயசித்தி
வேதவித்தை காணுமிது வேண்டும். 352

நல்ல பாடாணத்தை சரியான முறையில் சுத்த-யாகச் சுத்திசெய்தால் அது வாதத்திற்கு பயன்படும். இதனால் காயசித்தி உண்டாகும்.

நவபாஷா ணஞ்சுத்தி நன்றாக்கி யோமமிட்டு
நவமாகச் செந்தூரித் துண்பார்க்கு – புவியில்
காயமுங் கனவாத சித்தியுண்டாம்
மாயவுடல் நோய் ~~ம~~றந்து போமே. 353

நவபாடாணத்தை நன்றாகச் சுத்திசெய்து அதனுடன் ஜலத்தைக் கலந்து செந்தூரமாக்கி உண்பார்க்கு உடல் வலம் பெறும். நல்ல புத்திகூர்மை ஏற்படும். உடல் தேஜஸும் பல வகையான நோய்கள் அகலும் நீங்கும்.

கிட்டமதாம் மண்டூரம் கேசரியாம் பாண்டுவுக்கு
தொட்ட சுவாசகுன்மம் சோகைபோம் — கட்டான
அத்திசுரம் பித்தசுரம் அய்யமிகுமேல் காசம்
பத்தியநோய் போகும் பறந்து 354

இரும்புக்கிட்டமானது அதாவது இரும்பின் உருக்காளது பாண்டுநோய், சுவாச குன்மம், ~~[illegible]~~ ரத்த சோகை, அத்திசுரம், பித்தசுரம் போன்ற சுரங்கள் அய்யத்தால் ஏற்பட்ட இருமல், காசம், பத்தி பேதமிப் போன்ற பலவற்றையும் நீக்கும் இயல்புடையது.

காந்தசெந்தூரந்தான் கண்டநொரு பேதியறும்
போந்தவந்தி சாரசுரம் போக்குமே — சேர்ந்துவருங்
காசு சுவாசபித்தம் காமாலை பாண்டிருமலி
பூதியமண் சேர்கையாற்றுப் போமே. 355

காந்த செந்தூரத்திற்கு பேதியை நிறுத்தல்; பேதியோடு கூடிய சுரத்தைப் போக்குதல், சுவாச காசத்தை நீக்குதல், பித்தம், காமாலை, பாண்டுரோகம்; போன்ற பலவற்றையும் போக்கும் குணமுண்டு

அப்பிரேக செந்தூரம் மாற்றி மேகமே
செலந்தப்பு பித்தந் தணியுமே - இப்புவியில்
வாயுவுடன் வாதம் வயத்துவலி அஸ்தியிலே
காயுஞ் சுரங்களுங் காண். 356.

அப்பிரக செந்தூரம் மேக வெட்டையை மாற்றும் பித்தத்தை தணிக்கும். வாயுக் கோளாறுகள், வாதம் வயிற்றுவலி, சுரம், அத்திசுரம், சுரம் போன்ற பலவற்றையும் மாற்றும்.

தாம்பிரம் பஞ்சுன்ம வாயு அறுமே
ஆம்பல் மலக்கட் டறுக்குமே - தேம்பி
இருக்கின்ற பித்த மேகமே சுரங்கூட்டி
பருக்கின்ற வாதமறும் பார். 357

தாமிரமானது ஐந்து வகையான குன்ம வாயுக்களை மாற்றும், மலக்கட்டைப் போக்கும், பித்தத்தை எழுச்சியையும். சுரத்தை மாற்றும் வாதத்தையும் போக்கும்.

வங்கபற்பக் கிணைந்தான் மாதேகேள் மேகசலம்
அங்கமிகு தாக மகற்றுமே - இங்கிதமாய்
தீக்கவிருந் தாதுயரும் சீவிரணம் மாற்றிவிடும்
தாதுபலன் உண்டாகுந் தான். 358

வங்க பற்பத்தின் குணங்களாவன, மேகங்களால் ஏற்பட்ட சலத்தைப் போக்கும். மிகுதியாக ஏற்பட்டு நின்ற தாகத்தைப் போக்கும். மேலான தாதுக்களும் உயரும். சீர்அற்ற விரணத்தை அகற்றும். நல்ல தாது ~~பலத்~~ பலத்தினை உண்டாக்கும்.

மாலேதங் கபற்பம் மலமறுக்கும் தீபனமாம்
கூ(வான)ாயமுறு மல்சயம் கூத்தறுக்கும் வாழ்வழியாய்
மேக சலந்தீரும் மேவுகிரல் வாதமறும்
நாக சுரந்தணியும் தான் 359

நாக பற்பமானது மலத்தை அறுக்கும். நல்ல பசியை உண்டுபண்ணும். இருமல், சயம் இவற்றையும் நீக்கும். மேகநீர்ப் போக்கும். வாதத்தை அறுக்கும். நல்ல சுரத்தை மாற்றும். சுரகோளையும் தணிக்கும்.

செப்புமடல் வெள்ளிபற்பம் தீபனமாம் வாயுவறும்
வெப்பகலும் மேகமெல்லாம் விட்டோடும்-துப்பதுழ் வாய்
மானே சயரோகம் மாத்தும் திரிதோஷம்
தானே யகன்றிடுமே தான். 360

வெள்ளி பற்பமானது உண்ட உணவைச் செரிப்பிக்கச் செய்ய பசியை உண்டாக்கும். மேகரோகங்கள் அகலும். சயரோகத்தை மாற்றும். திரிதோஷம் இதை உண்டவுடன் தானே அகன்றுவிடும்.

நாகபற்பங் கொண்டாக்கால் நாடாதே மேகங்கள்
மேகசிலந் திகண்டால் விரட்டுமே-தேகமதில்
தாங்கிவிடும் கோபம் தணிந்துவிடும் அஸ்திசுரம்
வாங்கிவிடுமே ஜணம் வாகு 361

நாகபற்பம் மேகநோய்களை விரட்டும். மேக சிலந்திகளை நீக்கும். உடலில் தங்கிய கோபம் தணிந்துவிடும். அஸ்தி சுரம் நீங்கப்பெறும் புண்ணும் ஆறும்.

சண்டை எந்துட ஞவரை உந்துவேர்
மண்டையோடு மறுயில வமமின்
கொண்டுமேமோரில் ஞைநத்துப் மெகிட
மணிகொ வேரிநிரை மறிக்குகம. 362

அன்டைடங்காயள் ஏதையுடன் அவனை
ஏதை, மன்டை ஓடு, இவம்பசின்
இவற்றைக்கொண்டு கோலம் ஏறுதுத வேவநை
நிலவு. இவ்வாறு ~~[illegible]~~ முகைகவு காவர்
நீங் பெய்கயதற்கு ஒப்பாகும். ஏ உலாநுபல
நிறை ஏவளிகாற்றம்.

ஆவரை கொன்றை நாவல்
அழகிய பூவை யத்தி
மேவிய மருதம் பட்டை
உரைத்ததை ஒக்கச் சேர்த்து
மருவிரிகுழலினாளே
பொருந்தவே யுண்டி ராகில்
காவேரி நீரும் வத்தி
கடல் நீரும் வத்தும் தானே. 263.

ஆவாரை, கொன்றை, நாவல், பூவை
அத்தி, மருதம்பட்டை. இவற்றை ஒன்றாகச்
சேர்த்து உண்டால் காவிரியும் கடல்
நீர் வற்றிவிடும். என்பதும்.

மேதிமோர் காமாலை பாண்டு வெக்கைமே
வாதிக்குந் தாகத்தை மாற்றுமே - பேதிக்கும்
காரணிய அகலும் கெர்ப்பிணிக் காகாது
தாரணி யுள்ளோரறி யுந்தான் 364

எருமை மோரானது காமாலை நோய், பாண்டு இவற்றை வாட்டும். மிகுதியான நீர்வேட்கை போக்கும். பேதி நோய் இவற்றை நீக்கும். இது கெர்ப்பிணி பெண்களுக்கு ஆகாது. உலகத்திலுள்ளோர் இதை அறிக.

உதிரம் பரக்கும் உடல்வெதுப்புத் தானிமாறும்
இதராத பித்தமதைத் தீர்க்குமே — பதராதே
நல்வழிசேர் ஆகாரத்தை நாற்கால மேயருந்த
எல்லையில்நோய் இல்லையென் றிடு. 365

நீராகாரம் எனப்படும் பழையமுது இதை காலையிலே அருந்தினால் ~~[illegible]~~

உதிர ஓட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்தும். உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கும். பித்தத்தைப் போக்கும்.

//

தருமம நாவதனைச் சொல்வாம்
வெட்டிப் பார்க்கில் வெளுத்திருக்கும்
[illegible]ன்ம மாகத்|தின் போர்கள்
மலிப்பார் செப்பது நாளையிலேத்
துறமாஞ் சுத்திர நவத்
துலங்கி மாங்கொட்டை போலிருக்கும்
கர்ம மாகத் தின்போர்கள்
கடுகை பூவங்கின் சாவாரே. 366.

~~தர்ம நாவதனையன் கொங்கைகளாவன~~

வெட்டிப் பார்த்தால் வெளுத்திருக்கும் தர்மநாவாயன் கொங்கைகளாவன, அதை உண்போர் நெடுநாளி யில் இருப்பர். சுத்திர நாவ மாங்கொட்டை போலிருக்கும். அதனை உண்பவர் பதினைந்து கடுகையில் இறந்துவிடுவர்.

நீல கண்ட நாவிதனே.

நீதான் வெட்டிப் பார்த்தாக்கால்
கோல மேதை கொம்பாகும்
கொல்லும் நின்றே முக்காலில்
சால நீசு ஞாபியது
தாளார் வயிரம் போலிருக்கும்
கானல் வரவால் உண்போர்க்கு
கடுகை ஏழரை தனிற்சாவேம் 367

நீலகண்ட நாவிதனே உன்பால் நின்று
முக்கால் நாழிகையில் இறக்குவோர். கோல
யானை வயிரம் போலிருக்கும். ஆனை
உன்பால் ஏழரை நாழிகையில் உயிர் நீங்கும்.

பரங்கி நோவுக் கிணங்கேளீர்
பழுத்த சக்குப் போலிருக்கும்
உறங்க வேண்டி யுண்பார்க்கு
உடம்புகள் எங்கும் தான்வீங்கும்
இறங்கும் வீங்கும் எண்ணாதே
இதுவே கொல்லும் மேன்றநாள்
அறங்கள் போகா நோயருக்கும்
அஞ்சு நோவுக் கிணமிதுவே. 368

பரங்கி நோவயானது பழுத்த சக்கி போன்றி-ருக்கும். தூக்கம் வர உண்போரின் உடல் வீக்கம் வரும். வீக்கம் இறங்கிவிடுமென்று எண்ண வேண்டாம். மேன்மேலும் நாளில் கொல்லும் என்றுரைப்பர். நோய்களைப் போக்கும் அந்த ஐந்து நோவுகளில், (மேக நோவு, சந்திர நோவு, சில்கட்டி நோவு, விசநோவு, பரங்கி நோவு) இது ஒன்று என்றறியலாம்.

நல்லெண்ணெய் சேரொன்று கிரக்காட்டி சேரொன்று
வெள்ளரிய சாரணைச்சார் வைத்திரை— மெல்லியரே.
கின்றியுட சாறு கூட்டுவது மூன்றரைக்கால்
கன்றியுடும் மயக்கிரசங் காசும். 369

ஒரு சேர் நல்லெண்ணெய், கிரக்காட்டி ஒரு சேர், சாரணைவேர் அரைச்சேர், குன்றிச்சாறு மூன்றரைக் கால் சேர் இந்திரசம் கால் சேர் —

372

பிரண்டை கருணைக்கிப் பேசிவரு மூலம்போம்
அருண்டுவரு மூலமுள யாருமே— சுருண்டகுழல்
மாதே யவுரிக்கு வண்ணக் கருங்கிரந்தி
போதே போக்கொண்ணும் புரிந்து. 370

பிரண்டை, கருணைக்கிழங்கு சாப்பாட்டால் மூலத்தைப் போக்கும் என்றும். மூலத்தின் முளை அறுபடும். அவுரிக்கு கருங்கிரந்தி நோயைப் போக்கும் என்றும்.

பிரண்டைக் கரகரப்புப் பித்தமாம் வாயுவுபோம்
திரண்டுவரு மூலத் தினவடங்கும் - மருண்டவரு
மார்வலியும் குன்ம மகோதிரமும் ஐயம்போம்
பாரில்வெகு தீபனமாம் பார். 371

பிரண்டையானது கரகரப்பு, பித்தம், வாயு, மூலத்தால் ஏற்பட்ட வலி, நெஞ்சுவலி, குன்மம், மகோதரம், ஐய்யம் இவற்றைப் போக்குவதோடு உண்ட உணவைச் செரிப்பித்து நல்ல பசியை உண்டாக்கும்.

ஓதமுறு நாகமொன்றே உற்ற புளியங்கிச்
சாதி புனலுதிரம் சாராதே - நீதியினால்
முத்தணிந்த மென்முலையாய் முன்னாள் அரண்மிதந்த
மத்தனைக் கட்டலாகும் மலி. 372

கொட்டைக் கரந்தை தனைத்தினமும்
கொண்டால் பித்த வாந்தியுடன்
கிட்ட வருது கபரோகம்
கேளும் தீயுந் தனையகற்றும்
நெட்டை மலர்க்கைத் தனத்தாளே
நேரே மடக்கு வாதங்கள்
கட்டு ரோக வியாதியெல்லாம்
கண்டே யகலப் போய்விடுமே 373

கொட்டைக் கரந்தைதனைத் தினமும் உட்கொண்டால் பித்தத்தால் ஏற்படும் வாந்தி நிற்கும். கபரோகம் சேர்ந்து வராது. உடல் உஷ்ணத்தை அகற்றும். மடக்கு வாதம், கட்டுரோக நோய்கள் எல்லாம் நீங்கிவிட்டு அகலும்.

காதை மோதுங் கண்ணுளை
கண்டக் காலே யெழுந்திருந்து
பாதந் தழுவுஞ் சாரணைவேர்
பச்சை தின்ன வல்லீரேல்ச்
சூதங் காசந் திரிதோஷம்
சூலை குன்மம் பெரும்பாடு
வாதங் காதம் போயோடும்
மற்றும் பிணிகள் வாராதே. 374.

சாரணை வேரைக் கழுவி சுத்தம் செய்து பச்சையாக உண்டால் சூதம், காசம், திரிதோஷம், சூலைநோய், குன்மநோய், பெண்கள் பெரும்பாடு, வாதநோய் ஆகிய பிணிகள் நீங்கிவிட்டு அகலும்.

அணில் முதலா யறுக்கும் ஐகொடுக்கும்
பனில மகிதோஷம் பறக்குமே — சொல்மொழி
மங்கையரே வெப்பு நோய் தீபனமாஞ்
செந்திராயி செய்யும் செயல். 375

மகாமூலாகை 23 கல் அன்றான செந்திராய் ——

—— ? நல்ல சுரவலைக் கொடுக்கும்.
முதியான தோருந்ததிப் பறந்தோம். வெப்பு நீங்கும்.
ஏகம் நீங்கும். உடல் உணவைச் சீரணிக்கச் செய்து
நல்ல பசியை உண்டாக்கும்.

391

கீத மொழிகியரே கேளீர் சுரம்போக்கும்
பாதங்கள் வைய வேந்தர் பல்லக்குள் — நீதியாய்
முலைப்பாலு மிகுமே மொய்குழலீர் கேளீர்
தலைப்பாரம் தீர்க்குந் திராய். 376.

மேலும் கம்மல சுரத்தைப் போக்கும்.

முலைப்பால் பெருக்கும். தலையில் ஏற்படும்
நீர்பாரத்தையும் நீக்கும்.

பேயுருவாம் வாய்வு பிரமியமும் உள்மூலம்
நோயுருக்கள் தீருமிது உண்மையே - ஆயிழையீர்
வேயுருவின் தோளீர் மருந்த வசியமுமாம்
நாயுருவி செய்யும் நலம். 377

நாயுருவி எனும் மூலிகை பேய்ப் பல நன்மைகளைச் செய்கிறது. பல்வகை நோய்களையும் பிரமேகம் நோய், உள்மூலம், போன்றவற்றை நீக்கும் பண்பு ஆற்றலுண்டு. மருந்தியாக மருந்து வசியம் பண்ணவும் இம்மூலி பயன்படும்.

மாப்பிளவைப் போல மணமுடைய ஆனைமுகை
ஆப்பிருக் கிருப்போல் அரையாப்பு - வெப்பிலையே
கண்டவுடன் புண்ணெல்லாம் கருகிப் பறந்தோடும்
செண்மகை (மா)றிக் காமே சாற்று 378

பிளவை உருப்பாலிழைகளை கொப்புளங்கள் அழுகச் செய்கின்ற வகையில் அமையும் அரையாப்பு எனும் நோய். இது மிகுந்த வேக்காளம் புண்களும் உடல் எரிச்சல் ஏற்படும் கொடிய வகை நோய். வெப்பாலை சாறு அப்புண்களில் தடவினால் அவ்வகைப் புண்கள் நீங்கி குணமடையும்.

இணங்கள் மெத்தவுண்டு கூட்டிணைச் சூலப்புண்
நுணாவிலையைக் கண்டால் நொறுங்குமே - உணர்ந்த
பட்டைச் சிகப்புவர்ணம் பாலகோர் செய்திவார்
திட்டமிட்டுள் நோய்திருந்துஞ் செப்பு. 379

நுணா மரத்தின் இலைக்கு, சூலைப்புண்களைப்
போக்கும். மட்டைக்கு மேகமாகிய நோய்களைத்
நீக்கும் பண்புண்டு. செப்பு நெருப்பிலிட்ட அதன்
பட்டை நோய்கள் பலவற்றை நீக்கும்.

எங்கும் புரையோடும் புண்ணெல்லாம் அகற்றிவைக்கும்
புங்கயிலை வேர்க்குணத்தைப் போற்றியார் - பொங்கும்
வியாதியெல்லாம் போக்கும் விஷேதமது மானே
நயந்திருப்பார் காயசித்தி நாடும் 380

புங்க மரத்தின் இலை, வேர் இவையாவும்
காயசித்தி மேலாக்கையாகும், அது பலநோய்களை நீக்கும். உடம்பிலுள்ள புரையோடும்
போகக்கூடிய புண்களை அகற்றி உடற்கு பலம் தரும்.

ஆலித் தெழுந்தவிஷம் அகற்றும் வாயுவுபோம்
பாலிந்து வேலிப் பருத்திதான்— சூலிக்கி
உள்ளியிட்டு மேலிப்பூசி உற்றசன்னி வாதம்போம்
தெள்ளியசீர் மென்மொழியே செப்பு. 381

வேலிப்பருத்தியானது கடுவிஷமான விஷத்தை அகற்றும் வல்லமையுடையது. வாயுவைப் போக்கிவிடும்.

சங்கம்வேர் பிரமேகத்தைச் சாடுமே தாரணியில்
புங்கம்பால் மேகத்தின் புண்ணைத்தும்— தங்காத
வீக்கம்போம் கிரந்தி வந்தக் கிருமிக்காம்
தாக்கும் மலர்விழியாய் சாற்று. 382

சங்கம் வேரானது பிரமேகத்தைப் போக்கும்.
புங்க மரத்தின் பால் மேகப்புண்ணை ஆற்றும்.
அதிகமான வீக்கத்தையும் போக்கும். கிரந்தியால்
வாதரோகம். கிராணிச்சு இவ்வ மருந்தாகும்.

பிரமி நெருஞ்சியுடன் பேஎந் தூதுவளை
உரமுதவு முன்னையே ரொக்குமே — குருபரனார்
முன்னுரைத்த வர்க்கத்தின் முறைமையாய் நிறுத்த
பின்னிருத்திச் சொன்னார் பிரித்து. 383

நெருஞ்சியும் தூதுவளையும் உடல் பலத்திற்குப் பயன்படும். மேலும் (முன்னைவேர்) ... போன்று (பாடல் 382) இவற்றைப் பொக்கக்கூறியவை என்று பெரியோர் உரைத்துள்ளனர்.

குண்டுமணி மூன்றுவிதங் கொள்வார்கள் பாஞ்சாலர்
கண்டுமதையே முடிப்பார் கன்னியர்கள் — பண்டுளது
பிள்ளைபெத்தார்க்கு நன்று பெருமைசெப்பாறும்
வெள்ளைக் குண்டுமணி வேண்டும். 384

குன்றிமணி மூன்று வகையுடையது. இது பெண்களுக்குப் பயன்படுவது. பிள்ளைப் பேற்றை உடையார்க்கு இது சிறந்த மருந்தாகும். இதனால் கொல்லாமை ... இதற்கு வெள்ளைக் குன்றி மணியைப் பயன்படுத்துவர்.

வேர்தனில் வாதம்போம் மிக்கயிலைப் பித்தம்போம்
சார்தனக்குச் சோகைதான் போகும் - நேராக
வையனவுங் காத்தும்போம் வலுவாகும் காயசித்தி
கையாந்த கரைதின்று காண். 385

கையாந்தகரையின் வேர்க்கு. வாதத்தைப்
போக்கும் என்பர். இலை பித்தத்தைப் போக்கும்.
அதன் சாறு இரத்த சோகையை நீக்கும். இலை
யைப் பயன்படுத்தால் வெப்பம் அகலும்,
உடம்புக்கு பலத்தைக் கொடுக்கும். எனவே இதனை
காயசித்தி மூலிகையாம்.

ஏழாயிர வர்ஷம் இருக்கலாம் காயசித்தி
கீழ்காநெல்லி சூரணங் கேள்மின்னே - வீழாது
தாதிருக்கும் வேட்டை தணியுமே தாரணியில்
கோதுபிர மேகம்போம் கூறு. 386

கீழ்காய் நெல்லி ஒரு காயசித்தி மூலிகையாகும்.
இதனை உண்பதால் ஏழாயிரம் வருடம் இருக்கலாம்.
இதன் வேரிலை காயுடன் எல்லாம் பொடியாக்கியும்
பயன்படுத்தினால் தாதுவானது விருத்தியாகும். வெப்ப
நோய் தணியும். பிரமேக நோய் அகலும்.

387

பாடல்கள்.

ஓரிதழ்த் தாமரையில் லொங்காரத் ததிசயங்கேள்
ஆரிதனின் மெய்யறிவார் அம்புவியில் - பாரிதையே
பிரமேகம் வெட்டை பிணியகற்றும் வெண்ணே
அறமேகம் போமே யறி. 388

ஓரிதழ் தாமரையானது பிரமேக நோய், வெட்டை நோய், மேகநோய் போன்றவைகளை அகற்றும்.

பித்தமுட்டி யஸ்த்தி சுரம் தீர்த்திடுமே
பேராமுட் டிமந்த சுரம்போம் — நேராக
நிலவேம்பு பித்தமதை நீக்குமே யென்று
மலிமுனிவர் சொன்னார் மகிழ்ந்து. 389

சிற்றாமுட்டியானது அத்தி சுரத்தைப் போக்கும். பேராமுட்டி மந்தத்தால் ஏற்பட்ட சுரத்தைப் போக்கும். நிலவேம்பானது பித்தத்தை நீக்கும் என்று முனிவர்கள் (மாமுனிவர் அகத்திய பெருமான்) சொன்னார்கள்.

சீந்திலுக்கு மேகம்போம் சேட்டுமத்தை ஓட்டிவிடும்
மாந்தங் கணத்தி தக்கிட்டு மல்லிகையாம் — வேந்தர்களே
வன்மந்து நின்றகில வாய்வறுகி சார்கள்வேர்
குன்மத்தைக் காக்குமென்றே கூறு 390

சீந்திலுக்கு மேகநோய் நீங்கும். மேலும் அது சிலேட்டுமத்தால் உண்டாகும் நோய்களை நீக்கும். மாந்தம், கணை அவற்றிற்கு மல்லிகை சிறந்தது. குக்கல வாயுவுக்கும், குன்மத்திற்கும் அது சிறந்தும்.

இருகாஞ்சோரி பித்தஞ் சேஷ்டுமத்தைத் தான்போக்கு
கிறியாய்ந்து சொன்னோம் குறிப்பாக — பொரியாக
வாதபித்த சேஷ்டும வாயவெட்டைக்குமாடாதொடை
கோளைபெத்த மாமயிலே கொள் 391

சிறுகாஞ்சொரி பித்தத்தையும், சிலேட்டுமத்தையும் போக்கும். வாதபித்த சிலேட்டும நோய்கள் வாயு, வெட்டை நோய்கள் இவற்றை ஆகாதென அகற்றும் என்பர்.

மூக்காவேளை பித்தம் மெய்யெரிவு வாயுவபோம்
இக்காத வேளைக்கீரை பிணிபோம் — தக்கரும்
நொச்சில் களக்கொடிவேர் ணைக்கவெண்ணெய் வாதம்போம்
மெச்சுங் குமிழவேரு மே. 392

மூக்காவேளை பித்தத்தைப் போக்கும். வாயுவை நீக்கும். வேளைக்கீரை, பல்வகைப் பிணிகளைப் போக்கும். நொச்சிவேர் ... குமிழவேர் பாதத்தைப் போக்கும்.

சென்னெலொடு கோதும்பை சே.கு மிராசனங்கள்
கன்னலொடு செய்யபயர் காராமணியும் - பொன்னுரை
இருகீரை பாலையொடு சேர்முருங்கைப் பிஞ்சு
உரைப்பான பத்தியமாம் தேதும். 394

பத்தியத்திற்கு அரிசி, கோதுமை, கம்பு, பயிறு வகைகள், காராமணி, இருகீரை, பாகல், முருங்கைப் பிஞ்சு, பொன்னாவரம்.

~~395~~

231 | 235

நாளொன்று சென்ற பூவரசு தான் நகைவில்
நீரடை இஷ்ட்டம்போம் நீங்காது — ஈரண்டு
பழுதையில் விதையை பட்டையதை காலம்கந்த
புண்ணும் போமேதப் போம். 395

நாலு வயது கடந்த பூவரசமரத்தின் காற்றை
நுகர்வதால் நீரடைப்பையும், வெட்டையும்
போக்கும். பழுத்த இலையின் விதையைப் பட்டையை
அரைத்து [illegible] காயங்களை புண்ணை
ஆறப் போக்கும்.

காட்டுச்சீரகம் கத்தரியோடே கூட்டு மேவுவை
கூடுமடில் இஷ்ட்டம் போம் [illegible] மேனி
நீண்மையுந் தின்மையுங் கூட்டுநல் பித்தம்
பித்தங் கொண்டோடிப் போகுமே. 396

காட்டுச் சீரகத்தையும், கத்தரிக்காயையும்
கூட்டி உண்பவர் [illegible] அக்கினி
நல்ல பலத்தையும், [illegible]
[illegible]

காட்டுமச் சீரகம் கத்தரிய ஞயங்
கூட்டு மேவரை கூடிடில் — இஷ்டம் போம்
நாட்டமுன் மெலிது நன்மையுந் திண்மையுங்
கூட்டுணலைப் பித்தங்கொண் டோடிப் போகுமே 397

— முன்பாடல் —

உஷ்ணந் தனையகற்றும் வெப்புச்சுரம் போக்கும்
பாக்கனீர் முள்ளியிலை பாத்துண்டால் — தீர்க்கமாம்
வரையும் வெகு நீர்கடுப்பும் வெள்ளையுங் கண்டீர்
கரையறிந்து கொள்வார்க்கு 398

நீர்முள்ளி இலையானது வீக்கத்தைப் போக்கும். வெப்புச்சுரத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். ~~[illegible]~~ நீர் வரத்தை பெருக்கும் அறிந்து பல்லாண்டாக நீர்க்கடுப்பு வெள்ளைநோய் இவற்றையும் போக்கவல்லது.

கூறுமொழி மாதனே கூர்வேல் விழியாளே
வேறு மருந்தொன்றும் வேண்டாமே - வீறுபுகழ்
நாறு கரந்தைதனை நன்றாகக் கொள்வார்க்கு
தூறு சிலேட்டுமம் போம் சொல் 399

கரந்தைதனை வதக்கிச் சாறெடுத்து
கொள்வார்க்கு சிலேட்டுமங்கள் அகலும்.
இதனை உண்பவர்க்கு வேறு மருந்து
வேண்டாம் என்று அகத்தியர் கூறினர்

நாறு கரந்தைதனை நற்சுக்குத் திப்பிலியும்
தேறும் வசம்புடனே செந்தேனும் - கூறுபட
நன்றாகக் கூட்டி நாளேழு கொண்டாக்கால்
கின்னரிச் சாறுமாங் கேளு 400

மணம் நிறைந்த கரந்தை, சுக்கு,
திப்பிலி, ஆய்ந்த சீர்த்த வசம்பு, புதிய தேன்
இவற்றைச் சேர்த்து ஏழுநாள் உட்கொண்டால்

கிளு

அடப்ப ஊரைதான் கெணதரு வெரு
மடல்பெரிய கண்பூவை மாத்துமே - சடக்கெனவே
புண்மேலிக் கொழுப்புகளும் போகுமே எனத்தெளிந்து
மண்மேலே மொழிந்தார் மகிழ்ந்து. 401

பட்ட புண்ணும் பழம் புண்ணும்
பாரப் பிளவை யிவையாறும்
கெட்ட மோடு பலவிதமும்
கொடிய ரணங்கள் பலதீரும்
வட்ட முலையாள் வசமாவாள்
மாந்தளிர் போல நிறமாகும்
சிட்டர் கேளீர் சிறுகாலை
சிவனார் வேம்பு தின்னிடுமே. 402

சிவனார் வேம்பு [பயன்பாட்டுமுறை] அதிகாலை ஏற்பட்ட புண்ணும், பழைய புண்ணும், பிளவையும், கெட்ட நோயும் நீங்கி கொடுமையான ரணங்கள் பலவும் குணமாகி நீங்கும். தங்களது வசப்படுத்தும் அதனைப் பயன்படுத்துவர்.

தாமரைக்கி வல்லபுண்கள் தப்பாமல் ஆறிவிடும்
சோமரத்த பித்தவெட்டை போக்குமே-நாமுரைத்தோம்
மூத்திரக்கி ரிச்சனங்கள் முன்னேடுமே கிருமை
நேத்திரத்தில் ரோகமறும் நில் 403

தாமரையானது கடுமையான புண்களை ஆற்றும். இரத்த பித்தம், வெட்டைநோய் போன்ற-வற்றைப் போக்கும். மூத்திர கிரிச்சர நோய், கண்ணோய் போன்றன அற்றுப்போகும்.

பொன்னுடனே வெள்ளிசெம்பு போந்த இரும்பு
தன்னுடன் துத்தநாகந் தானுமே-முன்னுடைய
பித்தளையுடன் திராப் பேசநல்ல வெங்கலமே
சத்த வங்கம் காரீயம் சொல் (304) 404

பொன், வெள்ளி, செம்பு, இரும்பு, துத்தநாகம், பித்தளை, வெங்கலம், வங்கம், காரீயம் ஆகியவற்றை →

சொல்லுமிதை சுத்திசெய்து சுப்பிரமான பற்ப
வெல்லுமதுஞ் செந்தூரம் மேவுவதால்- தொல்லுலகில்
தீராத நோயெல்லாம் சேர்ப்புறந் தோடும்
தாராத இன்பம் தரும். 405

முறையாகச் சுத்திசெய்து பற்பமாகவும் செந்தூர மாகவும் பயன்படுத்தினால் தீராத பல நோய்களும் நீங்கி நமக்கு இன்பந்தரும்.

சொல்லும்நவரத்தினத்தை சுகமாகச் சுத்திசெய்து
நல்லபற்ப செந்தூரம் நம்பியுண்ணில்- கொல்ல வந்த
பாண்டு க்ஷயரோகம் பாருலகில் உள்ள நோய்
மாண்டு ஓடுமென்றே மதி. 406.

நவரத்தினங்களைச் சுத்திசெய்து பற்பமாகவும் செந்தூரமாகவும் உட்கொண்டால் கொடுமையான பாண்டுநோய், க்ஷயரோகம் இவற்றோடு வேறுபல நோய்களும் அகன்று விடும்.

தாம்பூரத்தில் ரெத்தபித்தந் தான்போகும் வெள்ளிபொன்னில்
போம்பெருத்த காசசயம் போக்குமே - காந்தவட்டில்
உண்டாலத் திரிதோஷம் ஓடுமே வெங்கலத்தில்
தின்னக் கபம்போக்கும் நெய். 407

தாம்பிரம் ரத்த பித்தத்தைப் போக்கும். வெள்ளியும் பொன்னும் மிகுந்த காசக்ஷயத்தைப் போக்கும். காந்தக் கிண்ணத்தில் உண்டால் முத்தோஷம் நீங்கிவிடும்.

தாதுதனை வத்திக்கும் தன்பசியை யுண்டாக்கும்
வாதவலி சூலைப்புண்ணை மாற்றுமே - மாதுமுகம்
வசீகரமு மாக்குமே வஞ்சியமு மீண்டாம்
அசுவகெந்தி மூலி யறி. 408

தாதுவை விருத்தி செய்யும். பசியை உண்டாக்கும். வாதவலி, சூலைப்புண் இவைகளை மாற்றும். முகத்தை அழகு செய்யும். இவையெல்லாம் அசுவகந்தி வேரின் குணமாகும்.

இளந்தயிர்க்கி ரீச்சம் யிளைப்பு வடையாய்த்தீரும்
கிளறுமிக வாதம் கிளர்த்ததே — தளர்வறும்
மந்தாக்கி னியுண்டாம் மதிபோல முகமுடைய
செந்தா மரைத்திருவே செப்பு. 409

இளந்தயிர் கிரீச்சரத்தைப் போக்கும். இளைப்பை நீக்கும். தாகத்தைப் போக்கும். வாதத்தைப் போக்கும். தளர்ச்சியை நீக்கும்.

செம்மறியின் தன்தயிர்தான் தின்ன மதுரமிகும்
கொம்மையெனும் மென்மெலியாய் கூறக்கேள் - வெம்மி யுடம்
வாதமொடு கரப்பன் வன்சேத்துமம் உண்டாஞ்
சித்திரி தோஷமெனச் செப்பு 410

செம்மறி ஆட்டின் தயிரை உண்டால் இனிமையாக இருக்கும். வாதநோய், கரப்பான், ~~[illegible]~~ இவற்றைப் போக்கும். சேத்துமத்தை உண்டாக்கும். திரிதோஷமும் உண்டாக்கும்.

உண்டி பசியாகும் உள்ளமலங் கழிக்கும்
அண்டியமும் பித்தம் அகலுமே — கெண்டைவிழி
மானே பசுவின்மோர் வாங்குந் திரிதோஷம்
தேனே யரோசகம்போம் செப்பு 411

நல்ல பசியுண்டாக்கும்: மலத்தை வெளியே போக்கும். மேலும் பித்தத்தை அகற்றும். திரிதோஷத்தைப் போக்கும்; என்று பசுவின் மோர் பண்புகள் கூறப்பட்டுள்ளன. இது அரோசகத்தைப் போக்கும்.

மேகமொடு நீர்க்கடுப்பு வெட்டையனல் தான்போகும்
வயத்தில் கடுப்பும்போகுமே — ஆகமதில்
எருமைமோர் தான்கூட்டில் ஏகுங் கிராணி
பருகவே தாகம்போம் பாரீ 412.

மேகநோய், நீர்க்கடுப்பு, வெட்டைநோய், சூடு, வயிற்றுக்கடுப்பு போன்றவற்றை எருமைமோர் போக்கும். மேலும் கிராணி நோய் நீங்கும். தாகம் நீங்கும்.

ஆடும்பால் காச்சல் அஷ்டபாகம் நீராம்
நீடெருமை செம்பளிக்கி நேர்நீராம் – தேடரிய
சுக்கு இருகாஞ்சொரி வேர்கூட்டிச் சுவரியபால்
வெக்கிடுது வெள்ளாடெண் - ணெதும். 413

ஆட்டுப்பால் பாலாக்கும் காய்ச்சினால் 8 பங்கு நீராகிவிடும்.

எருமை, செம்பரியாட்டுப்பாலில் அரைபங்கு நீராகிவிடும்.

சுக்கு இருகாஞ்சொரி வேர் கூட்டி வெள்ளாட்டுப்

பாலை ———— ————

வாதக் கடுப்பேற்கு வன்பத்தஞ் சர்க்கரையாம்
போதவிட்டுக் காய்ச்சியிடும் பொற்கொடியே – சாதனை
சுக்கு மிளகுபொடி சூழ்சிலேஷ்ட்டு மத்தக்கு சைய்
ணைமக்கண் உஷ்மானே சொல் மாத்து. 414

வாதக் கடுப்பேற்கும், கணையான பத்தத்திற்கும்

சர்க்கரை போடலாம். சுக்கும், மிளகும் சிலேட்டுமத்திற்கு

திரிபி போடுப அமையும்.

கிரிசிசந் தனக்கெல்லாம் கேள்சுக்குப் பாண்டுவுக்கு
மரித்தவதி சாரமுறில் வன்சுக்காம் - பெருந்திவேதம்
மேகந் தனக்குத்தேன் மிக்கப னேவுக்கு
மூகு கொடிவேலிவேர் மூட்டு. 415

கிரிச்சரத்திற்கு சுக்கு சிறந்தது. பாண்டுவுக்கும் அதிசாரத்திற்கும் சுக்கு சிறந்தது. அதிமேக மேகத்திற்கு தேன் சிறந்ததாகும். கபரோகங்களுக்குக் கொடிவேலிவேர் சிறந்ததாக சொல்லப்படும்.

தாதுமகைக்கெரிந்தன மெய்நோமே கொடுக்கும்
மோதுபலன் உண்டாகும் உண்மையாய் - போதவகு
வாதமந்த மேலம்போம் வன்கண்ணெனி சொல்குகும்
சாதிப்பசு வெண்வெண்ணெய் தான் 416

சாதிப்பசுவின் வெண்ணெயானது தாதுவை விருத்திசெய்யும். உடலுக்கு மிக்க சிறந்த பலமளிக்கும். மிக்க உடற் பலம் உண்டாகும். வாதமந்த நோய்களும் மேலோங்கி நீங்கும். கண் மிக ஒளி தரும்.

எருமைவெண்ணெய் வாதமா மேகவரு மூலநோய்
வெதுக்கியிருங் கரப்பான் பேதுங்கால் - மருவுடலை
பாரிக்கு மானே பசியைமற் பந்தமாம்
சீரந்துப் போகும் செயல் 417.

எருமை வெண்ணெய் பயன்படுத்துவதால் வாதம் நீங்கும். மூலநோய் அகலும். கரப்பான் நோய் உண்டாகும். உடல் பருக்கும். பித்தம் ஏற்படும்.

எல்லா வதிசாரம் ஏகுங்காண் மாணிடர்க்கு
பொல்லாத காசசுயம் போகுமே - நில்லாய்கேள்
வெள்ளாட்டு வெண்ணெய்க்கு மெய்யிற் சுரமாறும்
தள்ளாத் திரிதோஷம் போம் தான் 418

வெள்ளாட்டின் வெண்ணெயை உண்பதால் அதிசாரம் நீங்கும். காசசுயம் போகும். சுரநோய் முதலியவை குணமடையும். திரிதோஷமும் நீங்கும்.

நெய்பருகிற் கண்குளிரும் நிறையுடல் சுக்கிலமும்
வெய்யபசி யுண்டாகுமே மந்தபித்தம் - மொய்குழலே
உள்வெக்கை போக்கும் உயிரை நிலைநிறுத்தும்
ஐய்யப் போம் காசசயம் பார். 419

நெய்யுண்பதால் கண் குளிர்ச்சியடையும். தாது ஓ. ஓங்கமடையும். நல்ல பசியை உண்டு பண்ணும். மிகுதியான பித்தத்தையும், உடல் உட்சூட்டையும் போக்கும். காசசயம் இதனால் மெல்ல மெல்ல குணமாகும். உயிர் நிலைத்திருக்க உதவி செய்யும்.

புத்திதரும் மெய்யழகாம் போதக் கொழுப்பாம்
மெத்தவரும் வாதம் விலகுமே - சத்தியமாய்
காணுநீ கபம் விலகும் கண்டாய் வெண்ணெய் நெய்க்கா
பூணும் கப விரணம் புண்ணும் 420

இளையோர் நெய்யினைப் பயன்படுத்தினால் உடல் அழகுறும். வாதம் விலகும். கபம் உண்டாகும். கிரு விரணம் புண்களும்.

புத்திதரும் மெய்யழகு போதத்தையு மீயுமே
வெற்றிதரும் மேகநோய் விட்டகலும் — சித்திரமா
வாதகப பித்தமறும் வாந்தி யரோசகமாம்
மாது பசுவன் வெய்க்க வந்து. 421

பசுவான் வாழையைப் பயன்கொள்வதால் அறிவுக் கூர்மையடையும். உடல் அழகுபெறும். கண் ஒளி பெறும். மேகநோய் விட்டகலும். வாதம், கபம், பித்தம் இவை நீங்கும். வாந்தியும், உணவின் மேல் வெறுப்பும் ~~கசிச்சலும்~~ நீங்கும்.

பேயன் பழமருந்தப் பித்தமரோசகம் போம்
நோயாலே வாதத்தை யுண்டாக்கும் — காயமதில்
உண்டாலிக் கினிமொழிநன் நேயமாக்கும் பித்த
மதம்
கண்டாலே வருவதாங் காண். 422

பேயன் வாழைப்பழத்தைப் பயன்படுத்தினால் பித்தமும் உணவின் வெறுப்பும் நீங்கும். வாதநோய்களை உண்டாக்கும். தொடர்ந்து வாழைக் கனியினை உண்டால் காயம் சூடாகும். இதனால் பித்தம் உண்டாகும்.

ஏட்டுங் கடங்காது எழுதி முடியாது
ஆட்டுங் கறிபலத்தை யாரறிவார் — நாட்டுக்குள்
மானிடவர் கொண்டால் மகாபலமே உண்டாகக்
கூடவிருவார் பலமிதனைக் கொள். கும்
423

ஆட்டுக்கறியானது உடலுக்கு நல்ல பலத்தைக் கொடுக்கவல்லது. இதனைச் சாப்பிடுபவர் நல் வலிமையோடு நல்ல ஆரோக்கியமா-யிருப்பர்.

உள்ளாடு கைகாலெல்லாம் ஓட்டமே உடல்பெருக்
தள்ளாடு வாதபித்தம் தானீக்கும் — வெள்ளாடு கும்
கறியைப் பொசிப்பார்க்கு நிபரோகம் போக்குமே
பிரியமே வெகுமேனுமே பேசு. 424

உ உடலுக்கு ஊட்டமான மாமிசம்.

உடலைப் பலப்படுத்தும் வாத பித்தத்தை நீக்கும். க்ஷயரோகம் நீங்கும். உடலுக்கு நல்ல பலத்தைத் தரவல்லது

அம்புலியை யுள்ளோர்க்கு ஆகாது செங்கரப்பான்
செம்புலி யாட்டுக்கறியைத் தின்றக்கால் - கொம்பன்
பருந்து குதித்தாற்போல் வெவ்வாற்கும் நோயாய்
பருந்துயரம் காட்டு மறி. 425

செம்மறி ~~செம்புலி~~ ஆட்டுக்கறியை உண்டால் பலநோய்கள்
நீண்டவந்தனையும். இது நோய்க் குணமுள்ள [illegible]
செங்கரப்பான் நோயை உண்டாக்கும்.

உள்ளமனலாகும் உண்ணப் பசைக்கும்
கொள்ளமிகத் தாது கூடுமே - பள்ளை
யாட்டுக்கறி வாய்வுக் காகாது காணுமே
நாட்டுக்குள் ளோர்புசிக்க நன்று. 426

வெள்ளாட்டுக்கறியை உண்பதால் உடல் (உண்பதற்குச் சுவையுள்ள [illegible])
கூடுதலும். உடற்கு நல்ல பலமுண்டாகும்.
தாது வளர்ச்சியையும். வாய்வுக்கு இது
சிறந்ததல்ல.

கொடியாடு நல்ல குணங்கேளீர் கோதையரே
கடியாமல் நன்றுயிச் சமைத்து - மடியவே
கொண்டா லிடுப்புவலி குன்மம் வயிற்றுநோய்
யண்டாது காணு மறி. 427

நீண்டு வளர்ந்த காதும் மெல்லிய உடம்பும் உள்ள வெள்ளாட்டின் ~~[illegible]~~ யின் கறியை மிளகாய்ப் பொரியல் உலைத்துண்டால் இடுப்புவலி, குன்மம், வயிற்றுவலி இவை நீங்கிவிடும்.

தூளித் துடலிறைக்கும் தோணுது வாதமையம்
காளிக்கிப் பூசை கருதுவார் - கோழிக்
கரியுமன லாகுந்தான் காரிகையீர் சொல்லும்
பிரியமுடன் உண்பார் பலன். 428

கோழிக்கறியை உண்பது உடற்கு நல்ல பலத்தைக் கொடுக்கும். இதனால் வாதமும், ஐயம் நீங்கி உடல் நலம் பெறும்.

கோழிமுட்டை வாய்வு கொடிய கரப்பானும்
ஆழிசுத்தும் மாந்தர் அருந்துவார் - சூழில்
பொரித்துண்பார் புண் போகும் பூவையரே கேளீர்
குளித்துண்பார் தானுமெனக் கூறும். (529)
429

கோழிமுட்டைக்கு வாயுவையும், ~~கரப்பானையும்~~ கல்வாளையும் போக்கும். இதனைப் பொரித்துண்டால் புண்கள் நீங்குமென்பர்

வாதமுடன் பித்தத்தைப் போக்கும் மருவுகின்ற
தாதுதனை மெத்தத் தளிப்பிக்கும் - ஓதுகின்ற
சேத்துமத்தை ஓட்டிவைக்கும் சேயிழையீர் கோழிமுட்டை
யேற்றமிக உண்போர்க் கிசைந்து. 430

வாதத்தோடு பித்தத்தையும் போக்கும், மேலும் கோழிமுட்டைக்கு. தாதுவிருத்தியை உண்டாக்கும். சிலேட்டுமத்தை நீக்கும்.

அய்யமொடு வாத மகலு மஞமெச்சுரம்
மெய்யினல் ஆழியன்னமை மெத்தவாம் - வைய
மதில்
ஊர்க்கெவ தின்னோர்க்கு உண்டாகுந் தாதுபு
ஆர்க்கு மதியில மறி. ஷ்டி
431

உளர்க்குவேலயின் கறியை உண்போர்க்கு

ஐயம், வாதம் இவை அகலும். இவைகளோடு
கூடிய சுரம் நீங்கும். தாது வளர்ச்சியையும்.

செவ்வா னுறைச்சிட்பித்தம் சேருந சிலேட்டுமமும்
வெவ்வாமல் வாதமதை யோட்டிவிடும் - செவ்வை
யாயு
கக்குமல சுத்தியும் காரிகையிர் தாதுவிலன்
வெக்குங் கவுதாரிக் கிணம் ஓது. 432

கவுதாரியின் கறியை உண்பால் பித்தத்தைச்

சேர்க்காது. சிலேட்டுமம் [illegible] [illegible] தீர்க்கும்.
வாதத்தையும் ஓட்டிவிடும். மலத்தை இளக்கி
இறியச் செய்யும். தாதுவை வளர்த்தச் செய்யும்.

காட்டில் படுப்பார்க்கு காட்டிலினுங் காடையது
மாட்டவரகும் கோதாய் மருந்தன்றோ-மீட்டவே
2. சோறுபுக்கும் சோகையறும் சொல்புவியில் மா
ந்தருக்கு
வேறுமருந் துண்டோ விளம்பு 433

காடையின் கறியானது காட்டில் வாழ்வோர்க்கு நல்ல மருந்தாக அமையும். ~~சோற்றுக்கும்~~ சோர்வினை மாற்றும். இரத்த சோகை மாறும்.

இளைத்த உடல்பருக்கும் யேகியமைம். வாதபித்தம்
மலைத்த கிறணிகின்மம் பின்னேடும்-வளத்தகுமேல்
மானே சுரங்காச மறுமே தாதுபுஷ்டி
கானில் வளர்காடைக் கறி 434

காடைக்கறியானது இளைத்த உடலைப் பருக்கச் செய்யும். வாத பித்தம், பலவகை சுரங்கள், குன்மம் இவை நீங்கும். சுர நோயும் காசமும் நீங்கும். தாது வளர்ச்சியடையும்.

மெத்த மலனுண்டாம் வீரியமாம் தாதுபுஷ்டி
பித்தமொடு வாய்வு பறியுமே - வெற்றிவாழிப்
பெண்ணேகேள் சோகையறும் பேயனைவி நீங்குமெய்யு
தின்னாற் தெரியும் செயல். 435

உண்பன் கறியை உண்பதால் உடல் நலம் வலுவாகும். தாதுவளர்ச்சியுண்டாகும். பித்தமும், வாயுவும் நீங்கும். இரத்தசோகையும் குணமாகிவிடும்.

கடுகிய நடையு முண்டாம்
கபமொடு பித்தம் போக்கும்
முடுகிய பீனி காசம்
மென்றதோர் சுவாச காசம்
கொடுவினை கண்ணோய் குன்மம்
குறைந்திடும் மலமி றங்கும்
சடுதியில் வெகுண்டே யோடும்
தன்மை சர்கரி தனக்கே. 436.

மேற்கூறியவை சூரணமாக வேளை
தேனில் கலந்துண்டால் கபம், பித்தம் இவற்றைப்
போக்கும். ஈளைநோய், காசம், சுவாசகாசம்
முதலிய கண்ணோய், குன்மம் போன்றவை
நீங்கும். மலம் கழி கொள்ளவும் அறியும்.

வாதமும் பித்த மையம்
மருவ யப்புண் கரப்பான்
போதவே யுடலிற் சேரும்
பொலிவாத வியாதி யுண்டாம்
காதமே யோடு மூலம்
வியாதிகள் தனக்கு நன்றாம்
ஏது நோய் மாதுநல்லாய்
உயர்பன்றிக் கறிக்குத் தானே. 437

நல்ல பன்றியின் கறியானது வாதம், பித்தம், ஐயம், புண், கரப்பான் போன்றவற்றை உடலிற் சேர்க்கும். பல வியாதிகளை உண்டு பண்ணும். மூலநோயாளர் இதனை உண்டால் பாதிப்புறுவர்.

தாங்கரிய பித்தமது வாதமதனை யகற்றும்
நீங்கரிய சேத்துமத்தை நீக்குமே - பூங்குழலீர்
மெத்த அதிகதீபன மாமேனி திடமாகும்
நத்துகின்ற மானிறைச்சி தான் 438

மானின் இறைச்சியானது நீங்க முடியாத பித்தத்தையும், வாதத்தையும் அகற்றும், நீக்க முடியாத சிலேட்டுமத்தை அகற்றும். உடல் நல்ல வலிமையைப் பெறும்.

வன்மிகுந்த சூல் கிராணி யதிசாரம்
இன்மலவலி வாய்வதனைக் கொல்லுமே - புண்மிகுந்
காகாது நல்லசுறு அன்னமே கோளாயினோர்க் (தோர்க்)
வாகா வன்லதிக மாம் 439

சுறாமீன் உண்பதால் சூலைநோய், கிராணி, அதிசாரம், மலம், வாயு இவற்றைப் போக்கும். புண்ணுள்ளோர் இதனை உண்பது நல்லதல்ல. இதனை உண்பதால் உடற்கு பலம்.

தருகியே தாது மெத்த
தளர்ந்திடும் தீப னத்தைப்
பெருக்க உண்டாக்கும் வாதம்
பித்தத்தைப் போக்கி வைக்கும்
நெருக்கியே புடைத்து வம்மி
எழும்பமும் செய்யாய் கேளாய்
திருக்கை மீன்னை மிதென்று
செப்பினர் புலவர் நாமே 440

திருக்கை மீன்னை உண்பதால் தாது வளர்ச்சி அடையும். நல்ல பசியை உண்டாக்கும். வாதத்தையும், பித்தத்தையும் போக்கும்.

வயிறிழிவு போக்கும் வாகான பத்தியமாம்
அயிரை மீனுண்டால் அணுகாது – உயிர்சைதந்த
அன்ன மிரங்கும் அரோசிகம்போம் மானே கேள்
சொன்னேன் சுரம்போகும் சொல். 451

அயிரை என்பதும் மீனை உண்பதால்
வயிற்றுப் போக்கு நீங்கும். பத்தியத்திற்கு உதவும்.
உணவில் விருப்பமின்மை நீங்கும்; உணவை உண்ணும்
விருப்பத்தினை ஏற்படுத்தும். காய்ச்சல் போக்கும்
தன்மையும் உண்டு.

வாரா யடி மானே வந்தபிணி யத்தனையும்
பேயாரல் மீனுக்குப் பின்வாங்கும் – நீரால்
மீனுக்கு வாதமந்தம் விட்டகலுமே நவில 452
ஊனுக்குத் தாண்டுசியாம் ஓதும்.

ஆரால் மீனின் சுவையான பேயாரல் மீன்
உண்பதால் நம்மிடமுள்ள பலபிணிகள் அகன்றுவிடும்.
இது வாத பித்தங்களையும் போக்கும். உடம்புக்கு
நல்ல சுவையுடையதும் கிடைக்கும்.

ஆசில்வாய பித்த மணுகாது யாவருக்கும்
பேசில்வாழைக் கருவாடு உண்டாக்கால் - சாலவே
வாய்வலி போக்கும் வயிற்றிற் சுகங்கொடுக்கும்
காயம் பின்கொடுக்குங் காண். 443

வாளைக் கருவாட்டினை உண்பதால் பித்த அனலை நீக்கும். வாயுவலியானை நீக்கும். வயிற்று நோய்களை நீக்கி நன்மையாக்கும். உடற்கு நல்ல வலிமையையும் தரும்.

அன்ன மிரங்கும் அரோசகம்போம் வாய்வருமே
சென்னாக்கொண் ணிமீனைக் கொண்டக்கால் - கன்னல்மொழி
மானே சுகங்கொடுக்கும் மண்ணிற் பிறந்தார்க்குத்
தேனே யறிந்திதனைச் செப்பு. 444

சொன்னிமீனை உண்பால் பசியுண்டாகும்; அரோசகம் நீங்கி உணவு அன்னமேறும். நோய்களை நீக்கி உடற்கு நல்ல பலனைத் தரும்.

பொருது எவருக்கும் புண்ணு மிகக்கிரந்தி
யீரு மிளையைக் கண்டாலெக்கமே - பருமிழாய்
பாராதே கேளும் பண்புடைய மாமயிலே
சேராதே கேளும் செறி. 445

452

ஆனவளக்கும் ஆண்மை மிகவுண் டாக்கும்
வாளைமீன் தின்றோர்க்கு வாதம்போம் - வேளை
அறிந்து பொசிப்பார்க்கு அரியகுணங் காணும்
தெரிந்துசொன்னேன் நல்ல செயல். 446

வாளை மீன் உண்போர்க்கு வாதநோய்

நீங்கும், நேரமறிந்து உண்பார்க்கு நல்ல

சுகத்தைக்கொடுக்கும். இது உடல் வளர்ச்சிக்கு

பயன்படும். ஆண்மை பெருகும்.

அறவே மலங்கட்டும் ஆண்மை கெடுக்கும்
கிரவை மீனுண்டாலிக் குடல்வலிபோம் - துறவாய
அறிந்து பொசிப்பார்க்கு ஆரோக்கியங் கொடுக்கும்
செறிந்தவர்க்குச் சேரும் திடம் 447.

கிரவை மீனை உண்பதால் மலங்கட்டும். ஆண்மை கெடுக்கும். குடல் வலி போகும். தினைமறிந்து பொசிப்பார்க்கு உடல் நல்ல சுகம் பெறும். உடல் நல்ல உரம் பெறும்.

முழுதும் பொரிக்கலாம் முள்ளெலும்பி யாகும்
உழுவைதனைத் தினமும் உண்டாக்கால் - பழுதான்
வாறாது வெட்டைபோம் வன்பாம் வயத்திலே
சாறுது என்றுமே தான். 448

உழுவை மீன் முள் அதிகமுடையது. அதி உழுவை மீனைத் தினமும் உண்பவர்களுக்கு நோய் பழுதுகள் ஏற்படாது. வெட்டை நோய் போம் வயிற்று கோளாறு நீங்கும்.

260-462

அண்டையிலே நின்றுல் யரிய நுளைக்கும்
பண்டையில் நோய்முதிர்ந்து பார்க்கும் கெண்டை மீன்
வாயுவு பிறக்கும் வயறுவலி யுண்டாகும்
நீயு மறிவாய் நிசமே. 449.

கெண்டைமீன் கொழுப்பால் குன்றிற்கல் நிற்றல் அதன் வாதம் சிலவகை சேர்க்கை செய்யும். பழமை உடைய பொருள் நோய்கள் உண்டாம். வாயுவினையும் வயிற்று வலியையும் உண்டாக்கும்.

மாதே மிகுந்தபிணி வாராது மாமயிலே
சோதய வுளாவுதேன் உண்டாக்கால் - தாதுமிகும்
மெத்தப் பலனுண்டாம் மிகுந்த வழகுண்டாம்
நித்த மருந்துண்டால் நிசமே. 450

வாளைமீன் உண்பதால் பல பிணிகள் வராவாம் நீங்கலாம். தாது மிகும். நல்ல பலனுண்டாகும். அழகு உண்டாகும் நல்ல அறிவும் உண்டாகும்.

நோயைத் தீர்க்கும் நேரே பசியெடுக்கும்
மேயத் திருக்கமெத்த உண்டாகுமென - கேளுந்தி
உந்திருக்கும் பித்தம்போம் பேசுங்கில் மானிடர்க்கு
சித்தமதுக் கிதமாம் செப்பு 451

ஏகலைத்தி எனும் மீன் உண்பதால் பல்வகை நோய்களும் அகலும். நல்ல பசியை உண்டாக்கும். உடம்பிலுள்ள பித்தம் நீங்கும். அதனால் நல்ல அறிவு வளர்ச்சி உண்டாகும்.

உல்லமெல்லாம் சண்ணையும்பு ஓவியமே நீகேளீர்
நல்லகறி வாய்க்கிருசி காடிநீர் - சொல்லவே
வாதமொடு பித்தமையம் வாராது மாமயிலே
ஓதுமதுக் கிவாரா தென் 452

நல்ல கறியாகும் நாவிற்கு சுவையுடையதும் ஆகும். இதனால் வாதத்தையும், பித்தத்தையும் வராமல் தடுக்கும்.

வயறு தனக்கிநோய் வாராது காணும்
மயறு தன்னக் கொண்டால் மானே — அயமும்
உடம்பு சுகங்கொடுக்கும் பெண்டொடியீர் கேளீர்
கிடம்போலும் மென்மயிலாய் கூறு. 453.

மயிர்மாணிக்கச் செந்தைப் பயன்படுத்தினால்
வயிற்றுநோய்கள் நீங்கும். அயர்வு உடல
உடம்பு கள நீங்கி சுகம்வரும்.

462

தெள்ளியதோர் மானே தேன்மொழியே நீகேளு
கொள்ளிக் கட்டையோடு கொடியவனல் — உள்ளதோடு
வாயு வணுகாது வண்பித்த நெஞ்செரிப்பு
மாயுமே சொறிலாடம் வந்தும். 454.

கொள்ளிக் கட்டையோடு மிசிரியாக இட்டு
உண்டால். வாயு வெப்பம் பக்ஷம். அதிசார
பித்தம் தாகங்களின் இவை நீங்கும்.

உண்டாற் பழியெடுக்கும் உலர்ந்தகச்சக் காயொடு
கொண்டால் வயத்துவலி குன்மம்போம் - அண்டாது
சேற்றுமங்கள் மந்தமது சேருது காணுமே
ஆத்துமத்து நோய்தீர்க்கு மாம் 455

கச்சக்காயோடு உண்டவுடன் பழியாகும். வயிற்றுவலியும், குன்மமும் நீங்கும். சிலேட்டும நோய்கள் மந்தம் அணுகாது. மேலும் இது பல நோய்களை நீக்கும்.

உற்ற உடல்தனக்கு உறும்பிணி யதிகரிக்கும்
நெய்தவிக் குருவாட்டுக்கு நேசமாய் - மைத்த
உண்ணலாகா மேனியும் கிரந்தியும் காணும்
புண்ணும் கரப்பன்பல நோயாம்பார் 456

நெய்க்கொட்டை உண்பதால் உடலிலுள்ள பல நோய்கள் நீங்கும். இதனை அறியாது உண்பது நல்லதல்ல. அறிந்துண்பதால் கிரந்தி, புண், கரப்பான் போன்றவை மறையும்.

மானே கேளாய் வயநெடு
  மெழுகு தேதிகம் பிராமாகின்
காணே திரியு முள்கீ குவை
  காடை யுடும்பு கவுதாரி
தானே யாகும் முயலுரத்தி
  நக்க குளத்தில் கருவாடாம்
மீனே தின்பி ராமாகில்
  மீண்ட நோயும் வெகுபோகுமே 457

சொர்க்குவை, காடை, உடும்பு, கவுதாரி,
சொர்ந்துமீன், கருவாடு, மீன் என்பனவும்
காடு சோம்பல் பலவற்றையும் நீக்கலாம்.

அத்திப் பிஞ்சு கருவாழை

அத்தியின் பிஞ்சு பூவாகும்
கத்தி/தியையும் ஊர்க் குருவி
காடை யுடும்பு கவுதாரி
சுத்துக் கிராணி போக்கிடுந்து
சொன்னார் சொன்ன மருந்தெல்லாம்
புத்தி யுடனே யவையருந்தும்
பொல்லாப் பெல்லாம் மீண்தானே
48-8

ஊர்க்குருவி, காடை, உடும்பு, கவுதாரி, இவற்றை உண்பதால் கிராணிநோய் தீரும். சொன்ன மருந்துகளை சொன்னபடி உண்டாலும் ~~இருமல் மருந்து மீண்களாமேயாம்.~~ மருந்தாலும் போகு

வேண்டிய மருந்து தின்போர்
விராலொடு இறவை யாகும்
ஆண்டரு தேனீ சென்னெய்
அயிரையும் சுறாவு மாகும்
மீன்றிடும் அருநெய்த் தோலி
யின்வகை மீனருந் தாமே
வேண்டிய மலர்கள் சூடும்
விரைமலர்க் குழலி னளே. 59

மருந்துண்போர் விரால்மீன், இறவைமீன், தேன், நன்னெய், அயிரைமீன், சுறாமீன், நெத்திலி, போன்றவற்றை மருந்துண்ணும் போதும் உண்ணலாம். ஸ்ரீ.

உடலை வளர்க்கும் உற்றபிணி தீர்க்கும்
குடலிற் சுகங்கொடுக்கும் கொம்பனையீர் - கடலுக்
குப்புமிது தானே குளத்திலுள்ள மீனைப்
பழக்கிமது காணும் பார் 60

குளத்து மீன்கள் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும். நோய்க்கு வந்துற்ற பிணியை நீக்கும். குடற்கு மிக்க சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

கொள்ளுக் காம கொமட்டிக்காய்
கோழி பன்னி கொக்குடனே
பள்ளத் தெழுந்த குருசேம்பு
பாழில்ப் படரும் கிரிஞ்சாவும்
முள்ளிற் பெரிய பாகற்காய்
முதிர்ந்த அவரைப் பயிற்றின் காய்
எள்ளத் தனைதான் தின்பீரால்
எல்லா மருந்து முழந்தீரும் 461

மருந்துண்ணும் போது கொள், கொம-
மட்டிக்காய், கோழி, பன்றி, கொக்கு, சேம்பு,
கிரிஞ்சாக்கீரை, பாகற்காய், அவரைக்காய்,
பயற்றங்காய், இவற்றில் சிறிதளவு உண்டால்
கூட மருந்து தன் தன்மையை இழந்துவிடும்.

இஞ்சி தேன்தயிர் எண்ணெய் மிஸக்கறி
கஞ்சி னைகபோட்டுக் கங்குலில் உண்டீரால்
நெங்கில் மாமகள் பூமகள் செயமகள்
அஞ்சியஞ்சி யகல்விட் டோடுமே. 46௯

கற்பதை ஏற்ற லாலும்
காரியம் இருந்த நீரால்
சொரியவே நீர்சுவர லாலும்
சோத்தின் மேலுண்ண லாலும்
பெருந்துறை யாட லாலும்
பெரும்பய மெய்த லாலும்
வற்குள பாதி நீரால்
வந்திடும் வயாதி தானே. 463

[illegible]

[illegible]

ஆனை மேலேறி வந்தால்

லதின் குணம் அனுபோகிக்கும்

பானு உவான பரிமேல் வந்தால்

பகைய நீரே கொள்ளும்

சேனைதனி மனையில் வந்தால்

இரந்த நித்திரையே பண்ணும்

மான னைவழி வந்தனர்

முனிவர் ...... நாமே 464